

Tiina Hilli & Eliisa Koskela

JOS KAIKKI OLISI HYVIN

Utajärveläisten lapsiperheiden vanhempien kuvauksia arjen hyvinvoinnistaan ja sitä mahdollistavista asioista

JOS KAIKKI OLISI HYVIN

Utajärveläisten lapsiperheiden vanhempien kuvauksia arjen hyvinvoinnistaan ja sitä mahdollistavista asioista

Tiina Hilli ja Eliisa Koskela
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Sosiaalian koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijät: Tiina Hilli & Eliisa Koskela

Opinnäytetyön nimi: Jos kaikki olisi hyvin - Utajärveläisten lapsiperheiden vanhempien kuvauksia arjen hyvinvoinnistaan ja sitä mahdollistavista asioista

Työn ohjaajat: Kaija Bakala & Aira Vanhala

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014

Sivumäärä: 54 + 4 liitesivua

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvailla, mistä asioista utajärveläisten lapsiperheiden vanhempien arjen hyvinvointi koostuu ja mikä vahvistaa ja mahdollistaa tätä arjen hyvinvointia. Kuvaukset muodostuvat vanhempien kokemuksista, toiveista ja ilmaisemista tarpeista. Niiden avulla haetaan vastausta siihen, mistä muodostuu sujuva arki ja mikä auttaa vanhempia jaksamaan niin, että myös lapset sitä kautta voivat hyvin. Opinnäytetyössä on käytetty aineistona alun perin Sohvi-hankkeelle tehtyjä utajärveläisten lapsiperheiden vanhempien haastatteluja. Sohvi-hankkeen päätavoitteena oli kerätä kokemustietoa hyvinvoinnista ja hyödyntää hyvinvointia tuottavien alojen yhteistyötä uusien palvelukokonaisuuksien ja työntekijöiden osaamisen kehittämisessä. Tulitsemme aineistoa ennaltaehkäisevän lastensuojelutyön ja aikuissosiaalityön rajapinnassa.

Opinnäytetyön tietoperusta painottuu hyvinvoinnin ja arjen käsitteisiin. Hyvinvointia käsitellään yleisellä tasolla sekä osana sosiaalipolitiikan strategioita. Lisäksi käsitellään aikuisen arkea ja Utajärveä asuinkuntana.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, joka pohjautuu fenomenologis-hermeneuttiseen ajatteluun. Aineisto kerättiin käyttämällä Tulevaisuuden muistelu – haastattelumenetelmää, jossa avointen kysymysten avulla pohdittiin niin hyvää tulevaisuutta kuin nykyhetkeäkin. Haastateltavat valikoituivat lastenneuvolan, päivähoidon, lastensuojelun ja perhetyön työntekijöiden toimesta. Haastateltavia oli 11. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä käyttäen.

Tulosten mukaan vanhempien arjen hyvinvointia vahvistaa omaan työhön, toimeentuloon, asumiseen ja ihmissuhteisiin liittyvien asioiden lisäksi omien läheisten ja erityisesti lasten hyvinvointi. Lapsiperheen hyvinvointi on muodoltaan kehällinen, jossa eri perheenjäsenten oma hyvinvointi tuottaa hyvinvointia myös toisille perheenjäsenille. Arki näyttäytyy kiireisenä ja työläänä. Arjen pyörytykseen kaivataan ulkopuolista, konkreettista, käytännön apua ilman että siitä tehdään ongelmaa. Auttavan käsiparin saaminen siivoukseen, pyykinpesuun, ruuanlaittoon ja lastenhoitoon kiperissä tilanteissa ilman vanhemman leimautumista lastensuojeluasiakkaaksi olisi parasta ennaltaehkäisevää lastensuojelua.

Asiasanat: hyvinvointi, lapsiperheet, vanhemmat, arki, perhetyö

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Authors: Tiina Hilli & Eliisa Koskela
Title of thesis: Well-being And Things That Make It Possible Described by the Parents Living in Utajärvi, Finland
Supervisors: Kaija Bakala & Aira Vanhala
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014
Number of pages: 54 + 4 appendices

This study uses the data collected by another project. The project was about getting new knowledge in Finland based on people's own experiences of their well-being.

The aim of the study is to describe, what are the most valuable elements of well-being and good everyday life according to the parents in Utajärvi. The purpose of our study is to clarify, what makes the parents withstand the pressures of everyday life. The descriptions by the parents result from their experiences, needs and hopes.

The thesis assignment was a qualitative study. The data was collected using open-ended interviews. There were 11 parents interviewed. All the interviewees were selected by the professionals working at Health and Social Services. The data gathered was analyzed by using the method of theory-driven content analysis.

Results indicated that the well-being of the relatives and especially the well-being of the children strengthens the well-being of the parents. In addition to this there are many other things having an effect on good everyday life: elements in work, subsistence, housing, and personal relationships.

Everyday life seems busy and laborious. Running daily routines requires the helping hand and substantial aid from the third party people. This aid should be considered as a normal procedure without stigma of firstly having been treated as a client of child welfare.

Keywords: well-being, families with children, parents, everyday life, family work

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT.....	4
1 JOHDANTO	7
2 NÄKÖKULMIA HYVINVOINTIIN	9
2.1 Hyvinvoinnin määrittelyä.....	9
2.2 Hyvinvoinnin teema strategioissa	10
3 AIKUISEN ARKI.....	13
4 UTAJÄRVI ASUINKUNTANA	16
4.1 Utajärvi palveluiden näkökulmasta	16
4.2 Tilastotietoa Utajärven lapsiperheistä	16
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	19
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävä	19
5.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat.....	19
5.3 Tutkimusmenetelmä	20
5.4 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu.....	21
5.5 Aineiston analyysi.....	22
5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	23
6 HYVÄN ARJEN AINEKSIA	27
6.1 Asuminen ja ympäristö	28
6.2 Terveys ja siitä huolehtiminen	29
6.3 Työ ja toimeentulo	29
6.4 Parisuhde	30
6.5 Lapset ja heidän elämänsä.....	31
6.6 Perhe-elämä	32
6.7 Läheiset ja yhteisö.....	33
6.8 Harrastukset ja vapaa-aika	33
6.9 Oman ajattelun merkitys.....	34
6.10 Arjen sujuvuuden mahdollistuminen	34
6.11 Palvelukokemukset.....	36
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	37
8 POHDINTA.....	45

LÄHTEET.....	50
LIITTEET	54

1 JOHDANTO

Aikuisten arkea nykyisen kaltaisessa projektiyhteiskunnassa voi kuvailla hyvällä syyllä pirstaleiseksi, yksinäiseksi ja haasteelliseksi. Arkeenkin hiipii helposti suorittamisen ja tuloksellisuuden maku, mutta välineet ja niiden hankkiminen arjesta selviytymiseen on siirtymässä osin yksilön itsensä vastuulle. Silti kunnan järjestämiä hyvinvointipalveluja ja tukitoimenpiteitä tarvitaan edelleen. Erityisesti lapsiperheiden köyhyys, mielenterveys- ja päihdeongelmat, lasten huostaanotot, työttömyys ja asumiseen liittyvät haasteet laittavat miettimään, millaista tukea aikuiset ja heidän vanhemmuutensa tarvitsevat, että heidän hyvinvointinsa ja arjesta selviytymisensä vahvistuisi. Aikuisten voidessa paremmin, lapset voivat paremmin. Tässä mielessä aikuissosiaalityö ja lastensuojelu kohtaavat toisensa. Lapsen etu toteutuu vanhempien kautta, ei heidän ohitseen (Hämäläinen 2011). Aikuisten hyvinvoinnin tukeminen heijastuu suoraan myös lasten hyvinvointiin ja heidän mahdollisuuksiinsa saada turvallinen ja sujuva arki. Hyvinvointipalvelujen kohdentaminen kuntien tiukasti raamitetuissa taloustilanteissa niin, että palvelut ja niiden saajien tarpeet vastaavat toisiaan, on ensiarvoisen tärkeää.

Opinnäytetyömme on saanut alkusysäyksensä kaksivuotisesta Sohvi-hankkeesta, jota toteutettiin 1.3.2012 – 28.2.2014. Sen päätavoitteena oli kerätä kokemustietoa hyvinvoinnista ja hyödyntää hyvinvointia tuottavien alojen yhteistyötä uusien palvelukokonaisuuksien ja työntekijöiden osaamisen kehittämisessä. (Sosiaaliportti. Hankkeet ja projektit. Sohvi 2013, hakupäivä 11.4.2013.) Olimme syksyllä 2012 Oulun ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa aikuissosiaalityön kurssilla mukana keräämässä haastatteluja Sohvi-hankkeelle aineistoa siitä, mistä haastattavat kokivat hyvinvointinsa koostuvan ja minkälaisia palvelukokemuksia ja palveluihin liittyviä toiveita heillä oli. Aineistolla haettiin osaltaan vastausta Sohvi-hankkeen 1. ja 2. osatavoitteisiin, joita olivat aiempaa monipuolisemman hyvinvointikäsitteen ja hyvinvointitiedon määrittely sekä kokemustiedon keruu seuraavista hyvinvoinnin osatekijöistä: terveys, materiaallinen hyvinvointi, elämän laatu sekä palvelukokemukset sosiaali-, terveys-, kulttuuri- ja liikunta - alalta (Sosiaaliportti. Hankkeet ja projektit. Sohvi 2013, hakupäivä 11.4.2013). Haastattelut toteutettiin Utajärven kunnassa ja menetelmänä käytettiin Tulevaisuuden muistelu - menetelmää. Opinnäytetyössämme tarkoituksenamme on tulkita tätä aineistoa ennaltaehkäisevän lastensuojelutyön ja aikuissosiaalityön rajapinnassa.

Tutkimuksemme tarkoituksena on kuvailla utajärveläisten lapsiperheiden vanhempien kokemuksia arjen hyvinvoinnistaan ja sitä, mikä vahvistaa sujuvaa arkea. Samalla nousee esille myös niitä huolenaiheita, jotka ovat uhkaamassa tätä arjen hyvinvointia. Hyvinvointi on käsitteenä ajankohdainen, koska se on keskeinen teema tämänhetkisissä sosiaali- ja terveysalaa koskevissa uudistuksissa ja kehittämisohjelmissa ja -hankkeissa. Olemme molemmat sosionomin opinnoissamme suuntautuneet aikuissosiaalityöhön ja mielenterveystyöhön. Opinnäytetyömme syventää ymmärrystämme näillä alueilla, koska siellä liikutaan juuri aikuisen ihmisen, jolla usein on myös lapsia, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja arjen sujuvuuden tukemisen kentässä.

Tutkimuksemme tukee myös useita sosionomin keskeisiä osaamisalueita kuten sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamista, yhteiskunnallista analyysitaitoa, reflektiivistä kehittämis- ja johtamisosaamista sekä yhteiskunnallista vaikuttamista (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 18 - 19). Sosionomin tulee hahmottaa palveluissa tapahtuvia muutoksia ja osallistua niiden monipuoliseen kehittämiseen (Mäkinen ym. 2009, 18). Opinnäytetyömme osaltaan toteuttaa tätä tavoitetta ja sen kautta osallistumme itse tällaiseen kehittämistyöhön. On myös tärkeää ymmärtää yksilön toimintaedellytysten ja yhteiskunnallisen päätöksenteon välistä yhteyttä (Mäkinen ym. 2009, 19). Johtopäätöksissä jäsenämme ja analysoimme ihmisen arjen ja yhteiskunnan resursien välistä vuorovaikutusta ja kriittisestikin tarkastelemme, miten yhteiskunnan tasolla tehdyt ratkaisut vaikuttavat yksilön ja yhteisön arkeen. Olisiko olemassa vaihtoehtoisia näkökulmia, joita tuoda mukaan yhteiskunnalliseen keskusteluun ja vallalla oleviin kehityssuuntiin? Nämä ovat sosionomin asiantuntijuuden keskeisiä näköaloja, joita opinnäytetyömme kautta itsessämme kehitämme ja toteutamme.

2 NÄKÖKULMIA HYVINVOINTIIN

2.1 Hyvinvoinnin määrittelyä

Hyvinvointi-käsitteen alla on monenlaista tutkimusta ja keskustelua. Lähtökohtana kaikelle hyvinvointitutkimukselle ja määrittelylle voi pitää kysymystä siitä, mikä ja mitä on hyvä elämä. (Saari 2011, 10 - 11.)

Hyvinvointikäsitteen historialliset juuret voidaan jäljittää toisen maailmansodan jälkeiseen tilanteeseen, jossa sodan turvattomuuden sijalle haluttiin luoda kansalaisten sosiaalista turvallisuutta vahvistavia ohjelmia. Iso-Britanniassa sai alkunsa Lordi William Beveridgen laatima ohjelma, jossa valtion tehtäväksi nähtiin torjua aineellista puutetta, toimeettomuutta, tietämättömyyttä, sairautta ja elinolojen kurjuutta.

Hyvinvointitutkimus omana suuntauksenaan alkoi viritä 1960- ja 1970-luvuilla. Tällöin alettiin rakentaa laajoja indikaattoripohjaisia mittareita väestön elinolojen ja hyvinvoinnin kehityksen mittaamiseksi. Mittarit kuvasivat pitkälti selkeitä, tosiasialuonteisesti mitattavia voimavaroja, missä ajatuksena oli, että riittävät resurssit mahdollistavat ihmisille sen, että he saavuttavat haluamansa elintason ja elämänlaadun. Pohjoismaiseen hyvinvointiajatteluun on silloin vaikuttanut paljon suomalaisen sosiologian klassikon Erik Allardtin (1976) määritelmät hyvinvoinnista. Hän toi esille jäsentelyn having, loving ja being, missä hyvinvointiin sisällytettiin aineellisten olosuhteiden lisäksi ihmisten henkisiä ja kokemuksellisia tarpeita. Having kuvastaa elintasoa, loving puolestaan ihmissuhteita ja being itsensä toteuttamisen muotoja (Allardt 1976, 38). Näitä yhdessä hyödyntämällä koettiin saatavan aikaisempaa aineellista ja talouskeskeistä ajattelua rikkaampi ja osuvampi kuvaus hyvinvoinnista. (Simpura & Uusitalo 2011, 106 - 115; Kananoja 2008, 90 - 91; Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 16.)

Onnellisuustutkimus, jossa painottuu ihmisten koettu hyvinvointi, on kehittynyt 1980-luvulta lähtien, ja 2000-luvulla se on ollut hyvin esillä kansalaiskeskustelussa, mediassa ja päättäjien tietoisuudessa. Hyvinvoinnin käsitteestä ei silti kaikesta keskustelusta ja tutkimuksesta huolimatta tunnu muodostuvan eheää kuvaa, vaan se on entistäkin hajanaisempi. Onko se esimerkiksi aineellista hyvinvointia, oikeudenmukaisuuden toteutumista, terveyden edistymistä, kulttuurielämyksiä vai kestäväää kehitystä. Se on myös osin kaupallistunut ja tuotteistunut henkilökohtaiseen hem-

motteluun, ruumiillisiin nautintoihin ja ulkonäköön. Karisto (2008, 28) puhuu siitä vihteellistyneenä hyvinvointina.

Sosiaalipolitiikan suuntana EU:ssa näyttää myös olevan subjektiivisen eli koetun hyvinvoinnin tavoittelu ja sen tukeminen enemmän kuin perinteinen ongelmalähtöinen ja hyvinvointivajeita korjaava ja ehkäisevä politiikka (Simpura & Uusitalo 2011, 133). Kiinnostus koettuun hyvinvointiin juontaa juurensa siitä havainnosta, että perinteisesti hyvinvoinnin mittarina käytetty bruttokansantuote asukasta kohden ei anna kuvaa väestön hyvinvoinnista, kun elintaso ylittää tietyn rajan. Ilmiötä kutsutaan Easterlinin paradoksiksi. Se tarkoittaa, että väestön tyytyväisyys elämään ei enää parane maan vaurastumisen mukana, kun elintaso on saavuttanut perustarpeet tyydyttävän tason. Tämän ilmiön havaitseminen on käynnistänyt EU-maissa hankkeita parempien hyvinvoinnin osoittimien kehittämiseksi. Hyvinvoinnin mittareita pyritään täydentämään ei-materiaalisia puolia mittaavilla indikaattoreilla. Painopistettä on siirretty enemmän esim. ihmissuhteiden, palvelujen toimivuuden ja asuinympäristön suuntaan. (Moisio ym. 2008, 17.) Hyvinvointi riippuu hyvien aineellisten olojen lisäksi yksilön kyvyistä, mahdollisuuksista ja halusta toimia hyvinvointinsa rakentamiseksi. Esimerkiksi terveydessä ja ihmissuhteissa olevat vaikeudet voivat estää elinolojen kääntymistä hyvinvoinniksi. Toisaalta taas niukoissakin olosuhteissa ihminen voi kuvata olevansa onnellinen ja tyytyväinen elämäänsä. Riittävä aineellinen perusta kuitenkin tarvitaan, minkä päälle ihminen voi hyvinvointiaan rakentaa. (Moisio ym. 2008 16.)

WHO:n hyvinvoinnin määritelmän mukaan elämänlaadussa on kyse yksilön arviosta elämästään siinä kulttuuri- ja arvokontekstissa, missä hän elää, ja suhteessa omiin päämääriinsä, odotuksiinsa, arvoihinsa ja muille hänelle merkityksellisiin asioihin. WHO on kehittänyt elämänlaadun mittaamiseen kaksi mittaria: laajan WHOQOL-100 mittarin ja lyhyen version WHOQOL- Bref. Tässä mittarissa elämänlaatu jaetaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja ympäristöulottuvuuteen. Ympäristöulottuvuuteen sisältyvät myös elinolot sekä ympäristön ihmiselle antama tuki kuten palvelut, turvallisuus ja esteettömyys sekä psykososiaalinen tuki. Vaaraman mukaan WHOQOL-Bref- mittaria voitaisiin hyödyntää tutkimuksissa, joiden kohteena ovat aineellisten elinolojen ja koetun hyvinvoinnin väliset yhteydet. (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 128 - 129.)

2.2 Hyvinvoinnin teema strategioissa

Hyvinvointi käsitteenä on yhteiskunnallisestikin tällä hetkellä kaikkien huulilla. Sosiaali- ja terveysministeriön strategia Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 sekä ministeriön alaisuudessa toimivan

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen strategia vuosille 2011 - 2020 tuovat vahvasti esille hyvinvoinnin teemaa.

Sosiaali- ja terveysministeriö tuo strategisissa linjauksissaan esille tavoiteltavaa hyvinvointiyhteiskunnan kuvaa, jossa painotetaan vahvan perustan luomista hyvinvoinnille ja kaikille mahdollisuutta osallisuuteen tästä hyvinvoinnista. Vahva perusta vaatii sitä, että muun muassa terveys ja hyvinvointi ovat osa kaikkea päätöksentekoa, elämän eri osa-alueet ovat tasapainossa ja sosiaaliturvan rahoitus on kestävällä pohjalla. Mahdollisuus osallistua tähän hyvinvointiin asettaa tavoitteeksi terveys- ja hyvinvointierojen kaventamisen, asiakaslähtöisyyden palvelujen lähtökohtana ja palvelujen rakenteiden ja toimintatapojen uudistamisen. Lisäksi peräänkuulutetaan vahvaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020, 4.) Opinnäytetyömme asettuu omalta osaltaan paikallisella tasolla tarkastelemaan näitä tavoitteita. Sosiaali- ja terveysministeriön strategian pääpaino on edelleen perinteisissä aineellisissa olosuhteissa, mutta edellä kuvatun hyvinvointikäsityksen laajentuminen näkyy strategian sivuilla. Siellä puhutaan osana hyvinvointia osallisuudesta, yhteisöllisyydestä, moniarvoisuudesta sekä yksilön mahdollisuuksista käyttää voimavarojaan itsensä, yhteisönsä ja yhteiskunnan hyväksi (Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020, 13).

Toimintansa vuonna 2009 aloittanut Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on omassa strategiassaan ottanut suomalaisten terveyden ja hyvinvoinnin puolustajan aseman. Strategiassa on samoja teemoja kuin sosiaali- ja terveysministeriön strategiassa, esimerkiksi terveys- ja hyvinvointierojen kaventuminen ja hyvinvointi- ja terveyskysymysten vaikuttaminen päätöksenteossa eri tasoilla. (Hyvinvoinnista terveyttä - 2020 - terveydestä hyvinvointia, hakupäivä 8.4.2013.) THL on julkaissut ensimmäisen terveyden ja hyvinvoinnin kysymyksiin keskittyvän tulevaisuusraportin Terveyden ja hyvinvoinnin tulevaisuuksia 2012, jossa esitetään huolenaiheina perheiden tilanteen monimuotoistuminen ja palvelujärjestelmän vaikeudet vastata perheiden erilaisiin tilanteisiin ja tarpeisiin. Lisäksi todetaan, että lapsiperheiden suhteellinen köyhyys on kasvanut 1990-luvun lammavuosista aina vuoteen 2007 asti ja on kolminkertaistunut kymmenessä vuodessa. Myös hyvinvoinnin ja terveyden ongelmat näyttävät tutkimusten mukaan periytyvän sukupolvelta toiselle. (Terveyden ja hyvinvoinnin tulevaisuuksia 2012, 30.)

Stakes on julkaissut suomalaisten hyvinvoinnin tutkimusraporttisarjaa, jossa on käsitelty muun muassa erilaisia lapsiperheen hyvinvointiin, elinoloihin ja palveluihin keskittyviä tutkimusnäkökulmia. Sarjaa jatkaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisema tutkimus Lapsiperheiden hy-

vinvointi 2009 (toimittanut Lammi - Taskula, Karvonen & Ahlström). Tutkimuksessa todetaan lapsiperheiden elävän todellisuudessa, joka on aiempaa vauraampi, eriarvoisempi ja monimutkaisempi. Haasteita lapsiperheiden elämään tuovat mm. vanhempien ansiotyö ja siihen liittyvät epävarmuudet, kuten työttömyys, pätkätyöt ja ajankäytön tasapainoilu työn ja perheen välillä. Tutkimuksessa nostetaan esille vanhempien välistä työnjakoa ja heidän välisen suhteen vaikuttavuutta koettuun hyvinvointiin. Tutkimuksessa selvitettiin myös lapsenhankinnan haasteita nykysuhteissa sekä lapsettomuutta. Lapsiperheen toimeentulo-ongelmien kehitystä, tuloerojen kasvamista ja lapsiperheköyhyyttä käsiteltiin tutkimuksessa laajasti ja sillä nähtiin olevan merkittäviä vaikutuksia lapsiperheissä koettuun hyvinvointiin. Myös lapsiperheiden vanhempien alkoholinkäyttö nousee esiin tutkimuksessa lapsiperheitä kuormittavana haasteena. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin mm. monikkoperheiden, sateenkaariperheiden ja monikulttuuristen perheiden hyvinvointia ja arvioitiin nykyistä perhepolitiikkaa ja lapsiperheiden palveluita. (Lammi - Taskula, Karvonen & Ahlström 2009, 14 - 18.)

3 AIKUISEN ARKI

Arki lienee yksi maailman itsestään selvimpiä sanoja, mutta tutkimuksissa se on melko tuore käsite. Arjen määrittely on tutkijalle monella tapaa haasteellinen. Sen käsitteellistämiseen tuntuu liittyvän paradoksi: arki pakenee, kun sitä aletaan tutkia. Arki on käsitteenä kuitenkin kiinnostava. Sen avulla voi päästä lähemmäksi hyvän elämän palasten löytämistä, mutta myös kulttuurisia muutoksia, joita yhteiskunnassa on tapahtunut. Yhteiskunnan globalisoituminen, talouskasvu, työn muutokset sekä erilaiset muutokset ihmisten välisissä suhteissa antavat arjen tutkimiselle kiinnostavan lähtökohdan. (Jokinen 2005, 7 - 10.) Muun muassa näiden alueiden tutkimisen avulla voidaan lähestyä myös hyvinvoinnin kehittämiseen liittyviä kysymyksiä, kuten opinnäytetyössämme olemme tehneet.

Eeva Jokinen (2005) tutkimuksessaan Aikuisten arki lähestyy aihetta kysymyksin: Mitä arki on? Miten sen löytää? Tutkimus on tehty haastattelemalla neljäkymmentä suomalaista naista ja miestä, jotka ovat iältään 30 - 40 - vuotiaita. Hänen tavoitteenaan on ollut tutkia arkisen elämän ulottuvuuksia yhteiskunnallisen muutoksen ymmärtämiseksi ja niiden kehittämiseksi. Tutkimuksessaan hän lähestyy arkea muun muassa tasa-arvon, työnjaon, arkitapaisuuksien sekä lastenhoidon suhteen. Miten työt jaetaan? Miten rutiinit muodostuvat? Mikä kuormittaa? Suomalaisten työssäkäyvien naisten keskimääräinen kotityön osuus on tutkimusten mukaan kolme tuntia 25 minuuttia päivää kohden kun taas miehillä se on kaksi tuntia päivää kohden. Tutkimuksessa hän toteaa arjen logiikan olevan sidoksissa sukupuoleen. Kotitöiden jakaantuminen sukupuolisesti on 2000-luvun tasa-arvoisesta ajattelusta huolimatta edelleen voimissaan. Sukupuolitavat näkyvät Jokisen mukaan arjessa esimerkiksi siten, että naisten ja miesten työt ovat jaoteltu erikseen. Naistentöitä nähdään olevan ruuanlaitto, pyykinpesu, kodin hoitaminen ja lasten huolto. Miesten töitä ovat tyypillisesti auton huolto, pihatyöt ja asunnon kunnostus. Miehet osallistuvat myös lasten hoitamiseen ja heidän kanssaan leikkimiseen sekä lasten kuljettamisen harrastuksiin. Sukupuolten tavat ovat syntyneet luomaan turvallisuutta ja helpottamaan arkea. Sen tähden niiden mukaan on helppo jatkaa. Jokinen sanoo arkisten muutosten syntyvän usein tapojen muuttumisesta. Toisaalta myös yhteiskuntapoliittisella väliintulolla voidaan edistää arkitapojen muuttumista. Vanhempainvapaiden, työelämän joustavuuden sekä etuuksien ja kannustimien tarjoamisella voidaan turvata tasa-arvoista arkea. Tasa-arvoisuus on Jokisen mukaan historiallisesti neuvoteltavissa oleva asia. Tunnistamalla tavat ja tottumukset voidaan olla muuttamassa tapoja sieltä, missä sitä pidetään tarpeellisena. Perheen muodot ovat hyvin moninaisia esimerkiksi uusperhei-

den ja yksinhuoltajaperheiden myötä. Jokisen mukaan voisi puhua perhepolitiikan sijaan arkipolitiikasta. Tällöin huomioitaisiin paremmin perheiden monimuotoisuudet ja annettaisiin kaikenlaisille perheille mahdollisuus rakentaa oma arkensa tasa-arvoiseksi ja oman näköiseksi kokonaisuudeksi. (Jokinen 2005, 1 - 3, 46,160.)

Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisema Anu Raijaksen (2008) tutkimus Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen jäsentää ja analysoi koetun hyvinvoinnin sisältöä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Raportissa todetaan, että käytännössä hyvinvointi syntyy ihmisten arjessa ja muotoutuu henkilökohtaisena kokemuksena. Sen vuoksi siinä on haluttu nostaa keskusteluun se, voidaanko ihmisten hyvinvointia tutkia arjen käytännön tasolla. Raportissa esitellään perinteisiä hyvinvointitutkimuksia Suomessa ja muualla maailmassa. Siinä kuvataan lyhyesti hyvinvointia sivuavia barometreja ja valitaan tutkimuksen viitekehikseksi aiempaan tutkimukseen perustuen arjen hyvinvoinnin tutkiminen. Tutkimuksen tavoitteena on ollut muodostaa ehdotus siitä, kuinka ihmisten arjessa kokemaa hyvinvointia voidaan tutkia. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena on ollut edistää ihmisten arjen hyvinvointiin vaikuttavien elinolosuhteiden analysointia ja olla edistämässä kansallisten ja kansainvälisten subjektiivisen hyvinvoinnin alueella työskentelevien tutkijoiden verkottumista ja vuoropuhelua. Tutkimuksessa todetaan, että tietämyksellä ihmisten arjesta on apua politiikan ohjaus- ja kehittämistyössä. Tieto ihmisten arjesta on tärkeää myös eri sektoreilla tehtävälle innovaatiotoiminnalle. Uudella tiedolla ajatellaan olevan merkitystä ymmärryksen rakentamisessa eri toimijoiden kesken niin, että se edesauttaa kaikkia toimijoita osallistumaan hyvinvoinnin tuottamiseen. (Raijas 2008, 1 - 3, 22 - 23.)

Raijaksen (2008) tutkimuksessa todetaan, että hyvinvoinnin kokonaiskuvan selvittämiseksi on objektiivisten elinolosuhteiden lisäksi tutkittava myös ihmisten omaa näkemystä ja kokemusta arjen toimintojen tuottamasta hyvinvoinnista, tyytyväisyyttä arjen toimivuuteen sekä kuluttajien kokemaa luottamusta markkinoiden ja yhteiskunnan toimintaan. Huomio kiinnittyy myös resurssien hyödyntämiseen yksilöllisissä ratkaisuissa hyvinvoinnin tavoittamiseksi: millaista hyvinvointia tiettyillä käytettävissä olevilla resursseilla ja tietyissä olosuhteissa voidaan saavuttaa? (Raijas 2008, 22.)

Subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on aikaisemmissa tutkimuksissa katsottu olevan eri tieteenalojen kesken selkeä jako. Psykologiassa primäri- ja persoonallisuuspiirteiden painoarvo on vahva ja hyvinvoinnin kokemisen nähdään olevan yhteydessä myös moniin psykologi-

siin prosesseihin, kuten odotuksiin, haluihin ja sopeutumiseen. Sosiodemografisia tekijöitä, kuten koulutusta, sosiaalista asemaa ja tuloja, on subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksissa painotettu erityisesti sosiologien ja sosiaalipsykologien tekemissä tutkimuksissa. Taloustieteilijöiden mielenkiinto sen sijaan on kohdistunut hyvinvoinnin tuotokseen, sen tuottamaan hyötyyn. (Raijas 2008, 11.)

Raijaksen (2008, 16) mukaan arjen hyvinvoinnin keskukseksi voidaan nimetä koti, koska se on paikka, jossa ihmisen autonomia on suurimmillaan. Siellä on myös olemassa runsaasti tilastojen ulottumattomissa olevia hyvinvointia tuottavia varantoja, jotka perustuvat ihmisen kokemuksiin heidän subjektiivisesta näkökulmasta. Arjen hyvinvointia voidaan jäsentää kodissa asumiseen, ruokailuun, kotitalouden taloudelliseen suunnitteluun, hoivaan sekä vapaa-aikaan liittyviin toimintoihin. Nämä alueet ovat arjen toiminnan ja hyvinvoinnin kannalta keskeisimpiä ja sen vuoksi näiden alueiden tarkastelu hyvinvoinnin mittaamiseksi on myös tärkeää. (Raijas 2008, 16 - 21).

vointipolitiikan suunnittelun, arvioinnin ja raportoinnin työvälineenä. Se sisältää kuvauksen kunnan toteuttamista hyvinvointipalveluista, väestön terveydestä ja hyvinvoinnista, terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden muutoksesta sekä ehkäisevän työn kustannuksista ja mahdollisista vaikutuksista. Sama velvoite tulee myöhemmin myös valmisteilla olevaan sosiaalihuoltolaikiin.

Oulunkaaren kuntien sähköisen hyvinvointikertomuksen tarkoituksena on toimia kuntalaisten hyvinvoinnin edistämisen perustuksena sekä olla työvälineenä luottamushenkilöiden päätöksenteossa, resursoinnissa ja vaikuttavuuden arvioinnissa. Kertomus mahdollistaa myös vertailun eri kuntien ja alueiden välillä. Hyvinvointikertomukseen on koottu SOTKANetistä ja kouluterveyskyselystä saatua indikaattoritietoa sekä kuntalaiskyselystä 2011 kerättyä tietoa kuntalaisten hyvinvoinnista ja kunnan toteuttamista palveluista. (Utajärvi 2013. Sähköinen Hyvinvointikertomus 2012, hakupäivä 16.5.2013.) Poimimme sähköisestä hyvinvointikertomuksesta esille Utajärveä koskevaa tilastotietoa, joista erityisesti meitä opinnäytetyön aiheeseemme liittyen kiinnostivat Utajärven kunnan ikärakenne, lapsiperheiden määrä, lastensuojelutarve sekä toimeentulotuki.

Demografinen huoltosuhde ilmaisee, kuinka monta alle 15 - vuotiasta ja 65 vuotta täyttänyttä on sataa 15 - 64 - vuotiasta (työikäistä) kohti. Utajärvellä tämä *väestöllinen* suhde on tällä hetkellä 65,2. Huoltosuhde on korkeampi kuin koko maan keskimääräinen huoltosuhde eli Utajärvellä lasten ja ikääntyneiden lukumäärä on muuta maata korkeampi. (Utajärvi 2013. Sähköinen Hyvinvointikertomus 2012, hakupäivä 16.5.2013.)

Perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot ilman lapsia. Perheistä 35,1 % on lapsiperheitä. Lapsiperheiksi luokitellaan perheet, joissa on alle 18 - vuotiaita lapsia. Yksinhuoltajaperheitä Utajärvellä lapsiperheistä on 14,4 %. Vuoden aikana kodin ulkopuolelle sijoitettujen 0 - 17-vuotiaiden lasten osuus on Utajärven kunnassa 1,1 %. Indikaattori ilmaisee vuoden aikana kodin ulkopuolelle sijoitettujen 0 - 17 - vuotiaiden lasten osuuden prosentteina vastaavanikäisestä väestöstä. Muun Suomen vastaava prosenttiluku on 1,3 %, eli Utajärven osuus jäi tältä osin pienemmäksi. Sen sijaan lastensuojelun avohuollollisten tukitoimien piirissä olevista 0 – 17 - vuotiaista Utajärven osuus oli huomattavasti muuta maata korkeampi. Kun muualla maassa tämä luku on 6,5 % oli tutkimuksen aikaan luku Utajärvellä 13,4 %. Avohuollon tukitoimet käsittävät lapsen ja nuoren tukiasumisen, toimeentulon, koulunkäynnin ja harrastamisen turvaamisen sekä muut

tarpeen vaatimat tukitoimet. Avohuollon tukitoimiin kuuluvat myös perheen tuki ja kuntoutus. (Utajärvi 2013. Sähköinen Hyvinvointikertomus 2012, hakupäivä 16.5.2013.)

Toimeentulotukea saavien lapsiperheiden osuus oli indikaattorissa Utajärven osalta 8,7 %. Se on sama kuin muuallakin Suomessa olevien toimeentulotukea saavien lapsiperheiden prosentuaalinen osuus. Yksinhuoltajaperheillä on huomattavasti suurempi riski joutua turvautumaan toimeentulotukeen kuin kahden huoltajan perheillä. Osa yksinhuoltajaperheistä on jatkuvaa taloudellista tukea tarvitsevia lapsiperheitä. Osa tarvitsee tukea elämäntilanteensa takia lyhytaikaisesti varsinkin yksinhuoltajuuden alussa. (Utajärvi 2013. Sähköinen Hyvinvointikertomus 2012, hakupäivä 16.5.2013.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla, mistä asioista utajärveläisten lapsiperheiden vanhempien arjen hyvinvointi koostuu.

Tutkimuskysymys: Mikä vahvistaa utajärveläisten lapsiperheiden vanhempien arjen hyvinvointia?

Nämä kuvaukset muodostuvat vanhempien kokemuksista, toiveista ja ilmaisemistaan tarpeista. Niiden avulla haetaan vastausta siihen, mistä muodostuu sujuva arki ja mikä auttaa vanhempia jaksamaan niin, että myös lapset sitä kautta voivat hyvin.

5.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat

Palveluiden suunnittelu on perinteisesti perustunut tilastotietoihin, asiakasrekisteritietoihin ja paikakatietoihin. Nämä ovat määrällisiä indikaattoreita. Hyvinvointikertomuksiin halutaan edellisten lisäksi kuntalaisten kokemustietoa omasta hyvinvoinnistaan. Sohvi-hankkeen aineisto on kerätty tässä tarkoituksessa. Tämä aineisto on opinnäytetyömme lähtökohtana.

Kun tutkimuksen kohteena on ihminen ja hänen kokemuksensa, ollaan tekemisissä ihmisen luoman maailman ja hänen sille antamien merkityksien kanssa. Esimerkiksi hyvinvointi on inhimillisten arvojen sävyttämää. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 32.) Tästä syystä oli perusteltua valita laadullinen tutkimusmenetelmä, jossa vaikuttaa fenomenologis-hermeneuttinen taustafilosofia. Fenomenologisessa tutkimuksessa tarkastelun kohteena on juuri ihmisen kokemusmaailma, missä suhde todellisuuteen toteutuu merkityksien kautta. Tässä näkökulmassa nousee esille myös yhteisöllisyyden käsite, koska merkitykset eivät ole meissä synnynnäisesti vaan ne syntyvät niissä yhteisöissä, joissa kasvamme ja joissa meitä kasvatetaan. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 34; Laine 2010, 29 - 30.) Laadullisen tutkimuksen keskeinen kysymys on, että miten voin ymmärtää toista. Hermeneutiikka, mikä on teoria ymmärtämisestä ja tulkinnasta, tulee mukaan haastateltavien tuomien ilmaisujen tulkinnan kautta. Haemme heidän ilmaisuilleen merkityksiä tulkitsemalla heidän vastauksiaan ja tekemällä niistä johtopäätöksiä. Aineiston kanssa on käytävä dialogia ja pyrittävä ymmärtämään tutkittavien kokemusmaailmaa. (Laine 2010, 30.)

5.3 Tutkimusmenetelmä

Haastattelu on laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä. Sen idea on yksinkertainen. Kun haluaa tietää yksilön ajatuksia ja hänen asioilleen antamia merkityksiä, on järkevää kysyä häneltä niistä. Haastattelun etuna on joustavuus. Se on vuorovaikutustilanne, jossa niin haastattelijan kuin haastateltavankin on mahdollista kysyä selventäviä kysymyksiä, oikoa väärinkäsityksiä ja käydä keskustelua. Haastattelutilanteessa on aina myös mahdollisuus havainnoida: tietoa tulee sen lisäksi, mitä sanotaan siitä, kuinka sanotaan. (Tuomi ja Sarajärvi 2012, 71 - 74.)

Opinnäytetyömme pohjana on Sohvi-hankkeelle kerätty haastatteluaineisto. Se on toteutettu ennakointidialogeina. Se tarkoittaa vuoropuhelumenetelmää, jossa ennakoidaan ja muistellaan haastateltavan hyvää tulevaisuutta. Sitä voidaan kutsua myös Tulevaisuuden muistelu - menetelmäksi. Tavoitteena on hedelmällinen ja voimavaroja hakeva vuorovaikutus. Sitä käytetään myös työmenetelmänä psykososiaalisessa verkostotyössä, jossa keskeisiä vaiheita ovat palaverin aloitus, ajassa liikkuminen, tekojen ja tuen löytäminen, huolenaiheiden käsittely ja palaverisuunnitelman laatiminen. (Kokko 2006.)

Haastattelumenetelmänä ennakointidialogissa painottui ajassa liikkuminen ja huolenaiheiden käsittely sekä hyvien asioiden näkeminen tulevaisuudessa. Haastattelukysymykset ovat liitteessä 1. Tavoitteena oli tällä menetelmällä saada tietoa hyvinvoinnin osatekijöistä, niistä palasista, joista mahdollisimman hyvä elämä koostuu. Tulevaisuuden muistelun lisäksi kysyttiin kokemuksia palveluista ja niiden tarpeista.

Kokemuksemme menetelmän käytöstä oli, että tällainen vuoropuhelu haastateltavan kanssa tulevaisuutta muistellen saattoi mahdollistaa voimavaraistavia kokemuksia ja jonkinlaisia ahaa-elämyksiä haastateltavalle. Huolenaiheetkin nousivat esiin, mutta painotus ei ollut niissä, vaan tulevaisuudennäkymissä ja ratkaisujen hakemisessa. Mikä tie, mitkä asiat veisivät kohti sitä oman näköistä hyvää tulevaisuutta ja hyvinvointia. Osa haastateltavista ilmaisi haastattelutilanteen purkautumiskeinona huolilleen ja tunteet saattoivat olla pinnassa.

5.4 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu

Haastateltavat tähän tutkimukseen valikoituivat lastenneuvolan, päivähoidon, lastensuojelun ja perhetyön työntekijöiden kautta. Kriteerinä oli se, että mukaan tulisi lapsiperheiden vanhempia, joilla on joitain hyvinvoinnin vajeita ja sitä kautta tuen tarvetta. Mitään tiettyä asiakkuutta esimerkiksi lastensuojeluun ei valinnassa tavoiteltu. Mukaan valikoitui 14 haastateltavaa, joista lopulta haastateltiin 11 vanhempaa. Kaksi oli haastatteluajankohtana sairaana ja yksi perui haastattelun muista syistä (ei halunnut osallistua). Haastateltavien ikäjakauma oli 25 - 47 vuotta. Haastateltavien sukupuolijakauma oli 10 naista ja 1 mies. Lapsia perheissä oli kahdesta lapsesta yli 10 lapsen suurperheisiin asti. Lapsien ikäjakauma perheissä oli 4 kk - 25 vuotta. Vanhimmat lapsista olivat jo muuttaneet pois kotoaan, ja jossakin tapauksessa osa lapsista asui toisen vanhemman luona.

Haastattelijoina oli kahdeksan paria Oulun ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman aikuissosiaalityön kurssilta. Saimme yhden päivän perehdytystä Tulevaisuuden muistelu - haastattelumenetelmän käyttämistä varten. Haastattelut toteutettiin syksyn 2012 aikana. Itse haastatelimme kahta vanhempaa. Oli hyvä osallistua itsekkin haastattelujen tekemiseen, koska kokemus haastattelumenetelmän käytöstä ja kontakti Utajärven kuntaan ja haastattelemiimme kahteen vanhempaan auttaa aineiston tulkinnessa ja johtopäätösten tekemisessä.

Haastattelussa kerrottiin haastateltaville tutkimuksen tarkoitus. Heille kerrottiin, että tarkoituksena on kerätä Utajärven kunnan asukkailta kokemuksellista tietoa hyvinvoinnista ja hyödyntää vastauksia Utajärven kunnan tulevaisuuden palveluita suunniteltaessa ja kehitettäessä. Heille kerrottiin myös, että heillä on mahdollisuus keskeyttää haastattelu missä vaiheessa vain, jos siltä tuntuu. Haastattelutilanteessa informaation jälkeen he allekirjoittivat suostumuksensa haastatteluun ja sen, että ovat saaneet informaation kyseessä olevasta tutkimuksesta ja siihen liittyvästä Sohvi-hankkeesta. Haastatteluvaiheessa toinen haastattelijoista kirjasi muistiin haastateltavan vastaukset. Tähän tarkoitukseen saimme koulultamme puhtaan konseptipaperiarkin ja kynän. Haastateltavan vastauksia ei pyritty joka kohdassa kirjoittamaan sanasta sanaan. Jokaisen vastauksen jälkeen haastateltavaa pyydettiin tarkistamaan, tuliko hänen sanomansa oikein ymmärretyksi ja kirjatuksi.

Haastattelutilanteet pyrittiin rauhoittamaan niin, että luottamukselliselle keskustelulle olisi tilaa. Kunnan tiloissa tehdyissä haastatteluissa haastattelijat keittivät kahvit. Kotona ainakin osa haas-

tateltavista tarjosi kahvit. Haastattelutilanne kesti 1 - 2 tuntia. Osaa haastateltavista alkutilanne jännitti, mutta ilmapiiri muuttui rennommaksi haastattelun edetessä. Osa haastateltavista puhui vuolaasti ja osa taas vastasi lyhyemmin ja napakammin. Haastateltavien kotona tehtyihin haastatteluihin toi lisäväriä ympärillä pyörivät lapset ja jopa kotityöt. Nämä saattoivat vaikuttaa haastattelun häiritsevästi. Kovin syvällisiin keskusteluihin ei tällainen ympäristö välttämättä luo edellytyksiä. Haastatteluista ainakin 2 toteutui kotiympäristössä. 5 haastattelua toteutui kunnan virastotalon tiloissa ja 4:stä haastattelusta ei käynyt ilmi paikka, missä ne on toteutettu.

Konkreettisesti haastattelutilanne alkoi sillä, että haastateltavan edessä oli kyltissä päivämäärä, jona haastattelu tehtiin. Se käännettiin toisinpäin ja silloin paljastui päivämäärä, mikä oli vuosi eteenpäin haastattelutilanteesta. Haastateltavaa pyydettiin siirtymään ajatuksissaan vuosi eteenpäin ja kuvailemaan tilannetta, jossa elämäntilanne ja hyvinvointi olisi kaikin puolin hyvä. Sen jälkeen haastateltava pohti, että mikä on muuttunut vuoden aikana, että tilanne on kaikin puolin hyvä ja mikä muutoksen on saanut aikaan. Sitten kyltti käännettiin takaisin nykyhetken päivämäärään ja haastateltavaa pyydettiin pohtimaan, mikä nyt on parhaimmalla mahdollisella tavalla eikä niihin ole tarvinnutkaan muutosta. Lisäksi annettiin tilaisuus ilmaista sen hetkinen huoli. Palvelukokemuksissa lähdettiin liikkeelle siitä, millaisia hyviä palvelukokemuksia haastateltavilla on ollut tuon kuvitellun hyvän vuoden aikana. Positiivisesta lähtökohdasta huolimatta haastateltavat lähtivät kuvailemaan palvelujen puutteita ja muutostarpeita, vaikka hyviäkin kokemuksia löytyi.

5.5 Aineiston analyysi

Laadullisen aineiston sisällönanalyysillä tavoitellaan hajanaisen aineiston kokoamista mielekkääksi, selkeäksi ja yhtenäiseksi kokonaisuudeksi niin, että sen informaatioarvo kasvaa ja siitä voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi 2012, 108). Käytimme tutkimuksessamme teoriaohjaavaa laadullisen aineiston sisällönanalyysia. Lähdimme toteuttamaan analyysia aineistolähtöisesti, mutta koska teoriaosassa käytetyt käsitteet ja tutkimusasetelma vaikuttavat tulkintoihimme, analyysia voi pitää teoriaohjaavana. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 96.) Johtopäätöksissä myös peilaamme tuloksia teoriaosassa esitettyihin näkökulmiin.

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa on kolme vaihetta: aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi sekä aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi. Analyysi lähtee liikkeelle aineistoon perehtymisestä. Aineistosta haetaan tutkimustehtävää kuvaavia ilmauksia, jotka voidaan esim. erivärisillä kynillä merkitä ja listata tutkimuskysymysten mukaisiksi tee-

moiksi. Näin aineistosta saadaan tutkimustehtävän kannalta olennainen tieto esiin. Tämän jälkeen teemojen alta haetaan aineistosta samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia ja samaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään omaksi luokaksi, jolle annetaan luokan sisältöä kuvaava nimi. Tässä luokittelussa luodaan pohjaa tutkimuksen perusrakenteelle ja saadaan alustavia kuvauksia tutkitavasta ilmiöstä. Tämän ryhmittelyn voidaan katsoa olevan jo osa abstrahointia eli aineiston käsitteellistämistä. Abstrahointivaiheessa edetään aineiston ilmaisuista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Siinä yhdistellään saatuja luokkia ja muodostetaan yleiskäsitteitä niin kauan kuin se aineiston sisällön kannalta on mahdollista. Teoriaa ja johtopäätöksiä verrataan koko ajan alkuperäisaineistoon. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 108 - 112.)

Analyysimme lähtökohtana oli ymmärtää haastateltuja lapsiperheiden vanhempia heidän omasta näkökulmastaan analyysin kaikissa vaiheissa. Lähdimme liikkeelle lukemalla haastatteluaineiston läpi useampaan kertaan. Keräsimme erilliseksi listaksi alkuperäistekstistä ilmaisuja, jotka mielestämme antoivat vastauksia tutkimuskysymykseemme. Haastattelut oli numeroitu. Jokaisen ilmaisun perään laitoimme haastattelun numeron, jotta myöhemmin pystyisimme jäljittämään helposti ilmaisun alkuperäislähteen. Tämä osoittautui hyödylliseksi tuloksia kirjoittaessa, kun piti pohtia ja tulkita vanhempien kuvauksia alkuperäisessä kontekstissaan, ja myös miettiä jonkin ilmiön yleisyyttä vanhempien kuvauksissa.

Seuraavassa vaiheessa katsoimme alkuperäisilmausujen yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia ja ryhmittelimme samankaltaiset ilmaisut peräkkäin. Samalla muutimme alkuperäisilmausut pelkistetympään muotoon. Käytimme apuna taulukointia ja ryhmittelimme pelkistetyt ilmaisut samankaltaisuuden perusteella kunkin omaan laatikkoonsa. Pelkistetyistä ilmaisuista muodostimme viereiseen sarakkeeseen alaluokat, joita muodostui yhteensä 33. Niistä taas saimme yläluokat, jotka tuloksissa on esitelty jokainen erikseen. Niitä tuli yhteensä 11. Yhdistävä luokka sai nimen Hyvän arjen aineksia – mikä vahvistaa vanhempien arjen hyvinvointia. Se on tutkimuskysymyksemme mukainen. Esimerkki analyysistä liitteessä 2.

5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksessa pyritään objektiiviseen ja luotettavaan tietoon. Virheiden syntymistä voidaan välttää tiedostamalla tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyvät kohdat tutkimuksen eri vaiheissa. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arvioinnille ei ole kuitenkaan olemassa kovin selkeitä kriteereitä, sillä tavoitteena on absoluuttisen totuuden löytämisen

sijaan etsiä vastauksia ihmisten kokemuksista ja heidän elämästään. (Vilkka 2005, 98.) Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisesti yleistettäviin tuloksiin, joten näiden reliabiliteetin ja validiuden mittaaminen tapahtuu esimerkiksi tutkijan tarkalla selostuksella tutkimuksen vaiheista ja haastattelutilanteista. Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta ja validuus tutkimusmenetelmän kykyä mitata tutkittavaa asiaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226 - 228.)

Koska luotettavuuden ja pätevyyden osuutta tulisi aina jollakin tapaa voida arvioida, on laadullisissa tutkimuksissa päädytty usein kertomaan lukijoille tarkasti, miten tutkimus on tehty ja millä tavoin saatuihin johtopäätöksiin on päädytty (Hirsjärvi ym. 2007, 227). Opinnäytetyössämme pyrimme luotettavuuden lisäämiseen kertomalla tutkimuksen tekemisen eri vaiheista riittävän konkreettisesti ja selkeästi.

Haastattelussa tavoittelimme luotettavuutta kertomalla haastateltaville heidän oikeuksistaan haastattelun suhteen. Haastateltaville kerrottiin ennen haastattelun alkua tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu. Kuulan (2006) mukaan myös tutkittaville jaettavan informaation tulee olla oikeanlaista. Tutkittaville tulee kertoa tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä tutkittavien tietosuojaan liittyvistä aihealueista. (Kuula 2006, 106 - 107.) Haastattelutilanteessa kerroimme haastateltaville aineiston käyttötarkoituksesta Sohvi-hankkeeseen sekä opinnäytetyötutkimukseen. Haastateltavat saivat meiltä myös lupauksen heidän yksityisyydensuojansa säilyttämisestä. Koemme vahvasti, että tutkimukseen liittyen meitä sitoo vaitiolovelvollisuus, joka jatkuu tutkimusprosessin päätyttyäkin.

Opinnäytetyössämme poistimme kaikkien haastateltavien tunnistetiedot ja vahvistimme näin heidän anonymiteettinsa säilymisen. Anonymiteetin säilymistä lisäsi se, ettei haastateltavien nimiä ja henkilötietoja ollut esillä missään vaiheessa tutkimusta. Tämän lisäksi pyrimme haastattelutilanteessa kirjaamaan haastateltavien vastaukset mahdollisimman tarkasti, ettei asiasisältö muuttuisi tässä vaiheessa. Haastatteluvaiheessa tarkistimme aina vastauksen kirjaamisen jälkeen haastateltavan kanssa, tuliko asia hänen mielestään kirjoitettua oikein paperille.

Haastattelulla kerättyyn aineistoon liittyy joitakin luotettavuuteen vaikuttavia riskitekijöitä, kuten haastattelijan kyky vuorovaikutukselliseen ja luotettavaan keskusteluun, tiedon kerääminen ja haastateltavan avoimuus (Kuula 2006, 106 - 107). Opinnäytetyössämme lisähaasteen luotettavuudelle toi se, että haastattelijoina oli useita eri henkilöitä. Haastatteluissa luotettavuutta saattoi

vähentää se, että haastattelumenetelmänä käytetty Tulevaisuuden muistelu - menetelmä oli useimmille haastatteliijoille entuudestaan tuntematon eikä sen käyttöä ehditty kovin paljon harjoitella. Toisaalta haastateltavat saivat kertoa vapaasti visioita siitä, millaiseksi he näkevät asiat tulevaisuudessa, jos kaikki menisi mahdollisimman hyvin. Tämäntyylinen haastattelumenetelmä vaatii haastateltavalta kykyä eläytyä ja rohkeutta sanoa ääneen sen, mitä todella toivoo.

Asiallisen lähdekritiikin huomioimme valitsemalla opinnäytetyöhömmme tuoreita, ajankohtaisia ja mahdollisimman monenlaisia lähteitä. Tukeuduimme tunnetuimpien asiantuntijamateriaalien lisäksi myös meneillä oleviin aihepiiriin liittyviin hankkeisiin ja strategioihin. Lähdeviitteet sekä kirjallisuudesta että internetistä olemme merkinneet tarkasti opinnäytetyömme loppuun.

Tutkimustulosten pitäisi olla toistettavissa eikä tutkimus saisi olla sattumanvaraista. Reliaabelius tulee tutkimuksessamme esille tuloksissa, joissa käytimme suoria lainauksia haastatteluista. Suorat lainaukset tuovat lisää totuudenmukaisuutta ja antavat myös lukijalle mahdollisuuden tulkita tutkimustuloksia. (Hirsjärvi ym. 2007, 226 - 228.) Lisäksi olemme liittäneet työmme loppuun analyysintekovaiheesta esimerkin, jotta lukija voi peilata tutkimustuloksia myös tähän vaiheeseen.

Meille on tärkeää opinnäytetyömme laadullisuuden ja luotettavuuden yleisten kriteerien täyttyminen. Viinamäki & Saari (2007) nostavat esiin eettisyyden tarkastelemisen tärkeyden erityisesti sosiaalitieteiden tutkimuksissa, koska tarkastelun kohteena on inhimillinen elämä eri muodoissaan. On ensiarvoisen tärkeää, että tutkittaessa ihmisten yksityisyyttä ja ajatuksia sekä arvoja, on tutkijoiden ehdoton eettinen lähtökohta tutkimuksessa mukana olleiden ihmisten oikeudet ja kunnioittaminen. (Viinamäki & Saari 2007, 17 - 19.) Koska myös opinnäytetyössämme tutkimuskohteemme rajautuu ihmisten kokemuksiin, on meille eettisyyden huomioiminen tässä suhteessa erityisen tärkeää. Pyrimme toteuttamaan sosionomin työtä ohjaavia eettisiä periaatteita kuten ihmisarvo ja ihmisoikeudet. Niihin kuuluvat itsemääräämisoikeus, osallistumisoikeus, oikeus tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti sekä oikeus yksityisyyteen (Ammattieettinen lautakunta 2010).

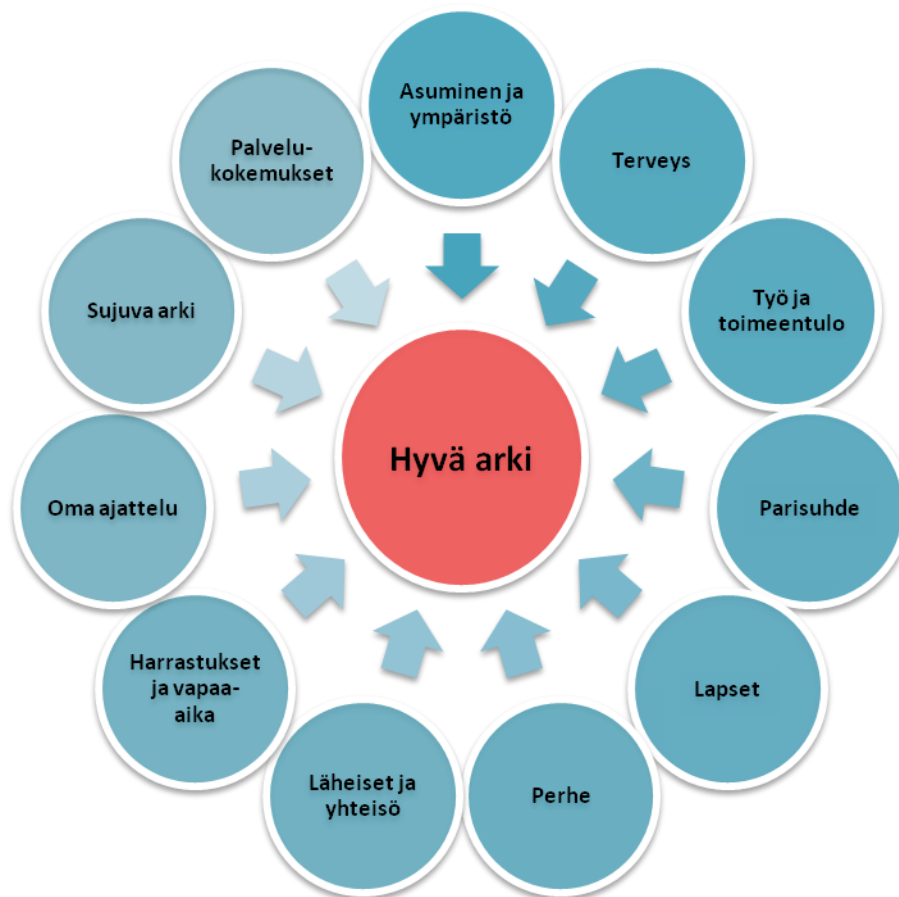
Hirsjärvi ja Hurme (2008, 20) tuovat esille eettisyyden tutkimuksessa muun muassa toteamalla eettisten ratkaisujen liittyvän kaikkiin tutkimuksiin jollakin tavalla. Eettisyyteen liittyviin sääntöihin ja ohjeisiin ei voida antaa heidän mukaansa selkeitä sääntöjä ja ohjeita, vaikkakin joitakin yleisiä seikkoja voidaan eettisyyden huomioimisessa listata.

Tutkimuksen tarkoitusta mietittäessä on pohdittava, millä tavalla tutkimus palvelee tutkittavana olevaa inhimillistä tilannetta. Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää tuoda esille se, kenen ehdoilla tutkimusaihe on valittu ja miksi tutkimukseen on ryhdytty. Eettisesti kestävä tutkimus vaatii tutkijalta ihmisoikeuksien sisäistämisen lisäksi moraalia, jonka mukaan tutkija toimii ”ihmisten hyvän” mahdollistamiseksi, ei sen estämiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2010, 128 - 129.) Opinnäytetyötä tehdessä pohdimme tutkimusaiheen tärkeyttä monelta kannalta. Ajattelimme, että erityisesti tutkimuksemme keskittyy lapsiperheiden vanhempien hyvinvoinnin tukemisen mahdollistamiseen. Lapsiperheiden vanhemmille tutkimus antaa mahdollisuuden päästä kertomaan oman näkökulmansa oman hyvinvoinnin tukemiseen sekä kokemuksen tähän asiaan vaikuttamisesta ja kuuluksi tulemisesta.

Clarkeburn & Mustajoen (2007, 52) mukaan arkisten kysymysten pohdinta eettiseltä kannalta on osa tutkijan ammattitaitoa. Hyvän tutkijan tulisi pystyä osallistumaan tutkijayhteisön ja yhteiskunnan väliseen keskusteluun tuomalla esille omassa tutkimuksessa esiinnousseita laajempia merkityksiä ja asiayhteyksiä. Opinnäytetyössämme koemme tärkeäksi tuoda näkyville aineistossa esiinnousseita kehittämis ehdotuksia liittyen lapsiperheiden vanhempien hyvinvoinnin vahvistamiseen. Näin kehitämme myös omaa ammattiosaamistamme liittyen erityisesti yhteiskunnalliseen kehittämis- ja reflektointiosaamiseen. Mielestämme tutkimusaiheemme tukee sosiaalipalvelujen kehittämistyötä ja sopii siten myös työelämälähtöiseen korkeakoulututkimukseen. Opinnäytetyömme laadullisuutta parantaa mielestämme myös se, että teimme opinnäytetyötä yhdessä ja saimme näin erilaisia näkökulmia aiheeseen.

6 HYVÄN ARJEN AINEKSIA

Tutkimuksen tulokset perustuvat utajärveläisten lapsiperheiden vanhempien kuvauksiin arjen hyvinvoinnistaan ja niistä asioista, jotka mahdollistaisivat hyvää ja sujuvaa arkea. Sisällönanalyysissa muodostui teemoja, joista jokainen teema käydään tulosten esittelyssä läpi omana lukunaan. Nämä teemat, jotka alla oleva kuvio havainnollistaa, ovat asuminen ja ympäristö, terveys ja siitä huolehtiminen, työ ja toimeentulo, parisuhde, lapset ja heidän elämänsä, harrastukset ja vapaa-aika, oman ajattelun merkitys, arjen sujuvuuden mahdollistuminen ja palvelukokemukset (kuvio 1).



KUVIO 1. Utajärveläisten lapsiperheiden vanhempien arjen hyvinvointia mahdollistavia asioita

Kursivoidut tekstit ovat suoria lainauksia alkuperäisestä aineistosta. Koska aineistonkeruumenetelmänä oli kirjata tiivistetysti paperille haastateltavien vastaukset, täytyy muistaa, ettei kursivoitu teksti ole aina suoraa lainausta sana sanalta haastateltavan puheesta. Haastateltavien anonymiteetin suojaamiseksi lainauksista on voitu poistaa jokin sana, joka ei sinänsä vaikuta asian ym-

märtämiseen. Poistettu sana on ilmaistu kolmella pisteellä kahden sulkuviivan välissä (...). Haastateltavista käytetään tekstissä sanaa vanhempi tai vanhemmat.

6.1 Asuminen ja ympäristö

Pohtiessaan tilannetta, jossa oma hyvinvointi olisi kaikin puolin hyvä, useimmat vanhemmista nostivat esille kotiin ja asumiseen liittyviä asioita. Koti on paikka, jossa arkista elämää eletään ja josta käsin arjen kuvioita ja asioiden hoitoa pyöritetään. Vanhemmat kuvasivat kotia sanoilla lämmin, oma, ihana. Asumismukavuus oli yksi vanhempien kuvauksissa esiin noussut asia. Asunnon tulisi olla sopivan kokoinen perheelle ja siisti. Myös asuntojen kunto vaikutti hyvinvointiin.

”Saisi rauhallisemman sisustuksen. Sekava sisustus stressaa.”

Hyvän arjen aines olisi myös se, ettei omasta kodista tarvitse olosuhteiden pakosta muuttaa pois. Vuokra-asunnoissa vuokratason tulisi pysyä kohtuullisena. Eräs vanhemmista oli huolissaan, riittääkö fyysinen terveys hoitamaan omaan taloon liittyviä töitä.

Asuminen ja palvelut liittyivät yhteen joissakin vanhempien vastauksissa siten, että oltiin tyytyväisiä siihen, että asunto oli palvelujen lähellä. Toisaalta toivottiin myös mahdollisuutta asua kauempanakin keskustasta. Tällöin painottui luonnon ja rauhallisen ympäristön merkitys.

”Luonto, rauhallinen ympäristö tärkeä nukkumiselle ja kivunhallintaan.”

”Oma kesämökki ja ranta tärkeitä.”

Asuttaessa kauempana keskustasta merkitystä oli kauppa-auton käynnillä ja pankin konttorin pysymisellä syrjäkylällä. Lasten koulun toivottiin myös sijaitsevan lähellä, ”omalla kylällä”. Kyläkoulun lakkauttaminen oli osalle vanhemmista surullista, koska sen olemassaolon koettiin tuovan turvallisuutta lasten koulunkäyntiin. Koulun koettiin myös tukevan paikallista yhteisöllisyyttä. Kyläläiset saattoivat käyttää sitä harrastamiseen.

”Lapsi kävisi koulua omalla kylällä. Tuki vahvempaa ja helpompi olisi puuttua kiusaamiseen.”

6.2 Terveys ja siitä huolehtiminen

Kaikki vanhemmat yhtä lukuun ottamatta ilmaisivat hyvän terveyden kuuluvan osana hyvinvointiinsa. Terveystilan toivottiin pysyvän ainakin samana, vaikka se ei aina ollut ihanteellinen. Omaa hyvinvointia vahvistaisi se, että tupakointi olisi loppunut, painonhallinta olisi kunnossa, ihon tai selän kunto paranisi. Osa vanhemmista kaipasi riittävästi unta. Unen puute aiheutti huolta oman jaksamisen suhteen.

Vanhemmat pitivät tärkeinä toimivia terveyspalveluja edistääkseen omaa terveyttään ja sitä kautta hyvinvointiaan. Yksi vanhemmista toivoi kuntoutuksensa jatkuvan toivoen sen ylläpitävän liikumiskykyään. Vanhemmat arvostivat riittävää hoitohenkilökunnan määrää, pysyvyyttä ja ammatitaitoa sekä sitä, että terveyskeskuksesta saa ajan tarvittaessa ja oikeaa informaatiota. Tärkeää oli myös se, että heidän asiansa otetaan todesta. Eräs vanhempi koki, että lyhyet pätkät sairaalomalla auttaisivat väsyneisyyteen ja masennukseen.

Osa vanhemmista toi esille hyvinvointia edistävänä asiana motivoitumisen itsehoitoon. Sen nähtiin osaltaan vaikuttavan siihen, että oma terveystila paranisi. Se, millä tavalla motivoitumista voisi saada aikaan, ei käynyt aineistosta ilmi.

Ilmastolla vaikutti vanhempien vastauksissa olevan myös merkitystä omalle hyvinvoinnille ihan terveydenkin kannalta. Se, ettei kaatuisi liukkaalla kelillä, oli yhden vanhemman huolena. Eräs vanhempi näki aurinkoisen kesän merkittävänä terveyttään edistävänä tekijänä ja pari vanhempaa toivoi pääsevänsä ulkomaille, lämpimiin maihin, terveydellisistä syistä.

”Pääsisi syksyisin lämpimään maahan kipujen lievittämisen takia.”

6.3 Työ ja toimeentulo

Useimmat vanhemmista puhuivat työstä, opiskelusta ja toimeentulosta osana hyvinvointiaan. Työ tai rahallinen tuki on pohja toimeentulolle. Vanhemmat toivoivat toimeentulolta säännöllisyyttä ja jatkuvuutta. Se toimii elämisen mahdollistajana.

”(...) aikaisemmin pätkätöitä, nyt vakituinen työ, mikä helpottanut tilannetta.”

Ne vanhemmat, jotka olivat lastensa kanssa kotona, mainitsivat puolison työn osana hyvää tilannetta. Osalle oli tärkeää se, että molemmilla on töitä. Merkitystä oli myös sillä, että työ olisi omalla paikkakunnalla ja saisi lastenhoidon järjestymään niin, että vuorotyö onnistuisi. Omaa hyvinvointia vahvistaisi siis se, että työssä käymisen mahdollistumiseen ei kulu liikaa omia voimavaroja. Tämä ajatus oli myös työnhaussa ja muussa toimeentulon varmistamisessa. Työhön ja toimeentuloon liittyen useat vanhemmista käyttivät aika ajoin työvoimatoimiston ja Kelan palveluita. Näitä palveluita toivottiin takaisin omalle paikkakunnalle. Se toisi arkeen sujuvuutta, koska asioiminen toisella paikkakunnalla ja pitkät jonotusajat kuluttivat voimavaroja. Sähköinen palvelu ei näyttänyt yksin riittävän vaihtoehdoksi.

Työltä toivottiin pysyvyyttä. Osa vanhemmista mainitsi myös työpaikan vaihdon mielekkäänä. Uudet haasteet toisivat sitä jotain hyvää itselle, mitä kaivattiin. Omaa hyvinvointia vahvisti työstä saatavan toimeentulon lisäksi siis myös työn sisältö.

”Täytyy kokeilla uutta, ettei jää myöhemmin kaivelemaan. Edellinen työ ei välttämättä ole oma juttu.”

Työn sisällön lisäksi nousi esille työn kuormittavuus. Työtä tulisi olla sopivasti niin, että fyysiset voimat riittävät siihen ja työn ilo voi säilyä. Eräs vanhempi toi esille työvoiman vähyyden työpaikalla. Omaa hyvinvointia vahvistaisi oleellisesti se, että ei tarvitsisi tehdä monen ihmisen töitä ja kokisi, että pystyy hoitamaan työnsä sen vaatimalla huolellisuudella.

”Huoli myös siitä, että työt tulee hoidettua tarpeeksi hyvin ja perusteellisesti, koska on työssä (...) jossa virheet voivat aiheuttaa vaaraa (...)”

6.4 Parisuhde

Useimmat vanhemmat elivät parisuhteessa joko avio- tai avoliitossa. Osa oli kokenut myös parisuhteen päättymisen ja eli yhden vanhemman taloudessa tai uuden puolison kanssa. Puolison merkitys omalle hyvinvoinnille tuli esille kahden roolin kautta, joita olivat puoliso kumppanina ja puoliso lasten vanhempana.

Omaan hyvinvointiin vanhemmat kuvasivat vaikuttavan myös sen, miten puoliso voi. Hyvää elämäntilannetta pohdittaessa toivottiin, että puolison asiat olisivat myös hyvin.

”Onnellinen kun mies (puoliso) hyväkuntoinen.”

Hyvinvointia vahvisti se, että parisuhteen koettiin olevan hyvällä mallilla. Eräs vanhemmista näki osana hyvinvointiaan, että järjestyisi kahdenkeskistä aikaa. Esille nousi myös toive saada olla parisuhteessa oma itsensä. Lisäksi puolisolta odotettiin tukea arkeen ja omiin tavoitteisiin. Yksi vanhemmista mainitsi myös yhteiset tavoitteet tärkeäksi.

”Miesystävä, joka hyväksyisi kokonaistilanteen ja näkisi persoonan.”

”Nainen kuormittuu kotitöistä enemmän ja hänen tulisi ottaa se esille. Olen tuonut ongelman esille.”

Lasten kasvatustuun jakautuminen molemmille vanhemmille koettiin omaa hyvinvointia vahvistavana asiana. Puolisolta toivottiin riittävästi aikaa lapsille ja tukea lasten kanssa eteen tuleviin haastaviin tilanteisiin. Erotilanteessa vanhempi oli puolestaan nähnyt, että lasten kannalta se oli parempi ratkaisu. Välien toivottiin kuitenkin pysyvän hyvänä entiseen puolisoon lasten kasvatukseen liittyvien asioiden vuoksi. Uuden kumppanin löytymistä pidettiin tärkeänä myös sen vuoksi, että hänestä olisi omalle lapselle isäahmoksi.

”Aikaa pitäisi löytyä molemmilta vanhemmilta (...), joka tarvitsee paljon huomiota ja aikaa.”

”(...) tarvitsee miehenmallia. Hirveän tärkeää että löytäisi kumppanin.”

6.5 Lapset ja heidän elämänsä

Vanhempien pohtiessa omalta kannaltaan elämää, jossa kaikki olisi mahdollisimman hyvin, vastuksissa ei painottunut yksilökeskeinen ajattelu. Muiden ihmisten hyvinvointi oli merkittävä osa omaa, hyvää elämää ja erityisesti tämä näkyi pohdintojen painottumisessa lapsiin. Lapset olivat vanhempien puheissa voimavara ja elämän sisältö. Osalla vanhemmista oli jo lastenlapsiakin.

”On ihanat omat lapset ja lapsenlapset.”

"Lapset voimavarana."

Hyvän arjen ja elämäntilanteen kuvailu liittyi vanhemmilla paljolti siihen, miten lapset voivat ja pärjäsivät elämässä ja koulussa. Se, että vanhempi saisi kokemuksen pärjäämisestä hoiva- ja kasvatustehtävässään lasten vanhempana, tuottaisi iloa. Koettiin tarpeellisenä kyetä rajaamaan lasten ajankäyttöä esimerkiksi tietokoneen kanssa ja asettamalla kotiintuloaikoja. Tähän liittyi kiinteästi myös vanhemman ajan riittävyys lasten tarpeisiin vastaamisessa.

"Aikaa pitäisi olla heille (lapsille) iltaisin tehdä heidän kanssaan lukemisharjoituksia."

Lastenhoito alle kouluikäisten kanssa nousi esille usean vanhemman kuvauksissa. Vanhempi tarvitsi hoitopaikkaa oman työssäkäynnin vuoksi, mutta itse hoitopaikan määrittelyssä on osin nähtävissä myös lasten hyvinvoinnin merkitys. Lapsille toivottiin esimerkiksi pysyvää ja turvallista hoitopaikkaa. Osa kotona lapsia hoitavista vanhemmista näki virikehoidon merkittävänä asiana. Virikehoidolla tarkoitetaan kotona hoidettavan lapsen mahdollisuutta saada ohjattua varhaiskasvatustoimintaa päiväkotiryhmässä (Utajärvi 2014. Palvelut. Lapset ja nuoret. Päivähoito. Virikehoito, hakupäivä 17.2.2014). Tämän toivottiin onnistuvan ilman vanhemman syylistymistä. Virikehoidolla oli merkitystä vanhemman jaksamisen vuoksi, mutta nähtiin myös lapsen kannalta tärkeäksi, että hän saisi ohjattua, järjestettyä toimintaa. Hyvänä asiana nähtiin myös, että erilaiset järjestöt järjestävät lapsille harrastustoimintaa.

Vanhempien mielen päällä oli myös lasten koulunkäynti ja siihen liittyvät asiat. Omaan hyvinvointiin liitettiin vahvasti sekin, että lasten koulunkäynti sujuisi hyvin ja myös lasten ongelmatilanteisiin olisi tarjolla riittävästi tukea koulun puolelta esimerkiksi erityisopettajalta tai lapsella olisi mahdollisuus siirtyä oppilasmäärältään pienempään luokkaan.

6.6 Perhe-elämä

Perheestä osana omaa hyvinvointia puhuivat vanhemmista ne naiset, joilla oli sekä puoliso että lapsia. Yleisesti puhuttiin hyvästä perhe-elämästä, mutta ne vanhemmat, jotka määrittelivät aihetta tarkemmin, kuvasivat hyvinvointia vahvistavina asioina perheen yhteisen ajan ja yhdessäolon. Haastatteluista tämä välittyi toiveena. Yhteinen aika oli se, mitä toivottiin ja kaivattiin lisää. Eräs vanhemmista näki ratkaisuna yhteisen harrastuksen.

”Koko perhe kiinnostunut (...), se on tuonut perheelle yhteistä aikaa olla yhdessä.”

6.7 Läheiset ja yhteisö

Puolison ja lastensa lisäksi vanhemmat mainitsivat läheisinä omat vanhemmat ja sisaruksensa. Osa vanhemmista kuvasi heidän tilanteensa vaikuttavan omaan hyvinvoinnin kokemukseensa. He toivoivat, että läheisilläkin olisivat asiat hyvin, olisi työtä ja terveyttä. Osa kuvasi myös läheiset ihmissuhteena tärkeäksi. Toivottiin, että välit heihin säilyisivät hyvinä. Läheisillä oli merkitystä myös tukiverkkona, joka mahdollisti arjen sujuvuutta.

”Töihin meno ei olisi onnistunut ilman toimivaa tukiverkkoa. Varsinkin mummu, pappa ja sisko on lastenhoitoapuna. Toimiva tukiverkko on tärkeä.”

Osa vanhemmista mainitsi myös ystävät ja naapurit tärkeinä hyvinvoinnilleen. He toimivat osaltaan käytännön asioissa apuna, mutta yhtälailla vuorovaikutussuhteina. Naapuruston ja oman kylän yhteisöllisyys ilmaistiin myös merkityksellisenä. Naapuriapu oli haastattelujen perusteella voimissaan juuri syrjemmällä, ”omalla kylällä”.

”Sosiaaliset suhteet kunnossa: pitkäaikaisia perheystäviä, joiden kanssa oleminen välitöntä, luottamuksellista ja avointa.”

”Kylän talkoovoimat, jotka panostavat lapsiin ja nuoriin ja heidän harrastamiseensa.”

6.8 Harrastukset ja vapaa-aika

Omaa vapaata aikaa ja mahdollisuutta irrottautua lapsiperheen arjesta selkeästi toivottiin lisää. Vanhempien puheissa suurena muutostarpeena nykytilanteeseen oli juuri oma aika, koska sen myös tiedostettiin tuovan itselle voimavaroja arjen keskelle. Se toisi virkistäytymistä, ystäviä ja auttaisi jaksamaan paremmin. Vanhemmat toivat harrastuksista esille liikuntaharrastukset ja omalle ikäryhmälle sopivan ohjatun toiminnan, mutta esille nousi myös harrastuksia, jotka eivät olleet niin aikatauluihin sidottuja kuten käsityöt tai ulkoilu. Harrastamisen mahdollistumiselle suurin este oli ajan puute ja se, miten päästä lähtemään lastenhoidon ja arjen askareiden keskeltä

harrastamaan. Käytännössä tämä ongelma kulminoitui kysymykseen siitä, kuka ottaisi vastuun ”arjen työmaasta” siksi aikaa, kun itse olisi vapaalla.

”Harrastukset mukana, tuovat verkostoa. Urheilu yhdistää fysiikan ja psyyken.”

”Saanut pitää vapaapäiviä ja tehdä omia asioita, jotta oma jaksaminen kohenee. (toive)”

6.9 Oman ajattelun merkitys

Vanhemmat kuvasivat myös oman suhtautumisen asioihin vaikuttavan hyvinvointiinsa. Nähtiin, että omalla toiminnalla ja asennoitumisella elämästä saa parempaa. Esille nousi myös ajatus, että helppo elämä ei välttämättä tuo onnea. Eräs vanhemmista sanoi mustan huumorin auttavan vaikeissa tilanteissa. Toinen peräänkuulutti yksilön omaa aktiivisuutta, mutta myös sen hyväksymistä, että kaikille ympärillä oleville muutoksille ei voi mitään.

”Positiivisella ajatuksella asiat menee parhain päin.”

”Itse on hyväksynyt ajatuksen siitä, että kaikkien lasten koulunkäynti ei aina suju hyvin.”

Esille nousi myös ajatusten työstäminen oman roolin suhteen. Yksi vanhemmista pohti asennoitumista avun pyytämiseen. Omien rajojen tunteminen ja myös toisten taitoihin luottaminen niin, että osaa ja antaa itselleen luvan pyytää apua, vie asioita parempaan suuntaan. Myös se, että antaa itselleen luvan olla muutakin kuin kotiäiti ja uskaltaa ottaa omaa aikaa, vahvistaa hyvinvointia. Yksi vanhemmista näki myös sen, että arki muuttaa muotoaan lapsen kasvaessa ja se toisi helpotusta sen hetkisiin haasteisiin.

6.10 Arjen sujuvuuden mahdollistuminen

Arki ja sen pyörittäminen oli keskeisellä sijalla kaikkien vanhempien kuvauksissa. Arjen kuvauksiin sisältyi seuraavanlaisia sanoja: kiire, ajanpuute, asioiden hoito, lasten hoito, siivous, ruuanlaitto, askareet, päiväjärjestys. Arki on lapsiperheen arkea, jossa ei ole vain itsenäisesti pärjääviä aikuisia.

sia, vaan isossa osassa ovat hoivaa, huolenpitoa, kasvatusta ja tukea tarvitsevat lapset. Heihin kiinnittyy paljon vanhempien aikaa ja voimavaroja.

Arki on tulosten esittelyssä omana kappaleenaan jo senkin tähden, että olemme kiinnostuneet nimen omaa vanhempien arjen hyvinvoinnista. Toinen syy antaa arjelle ihan omaa tilaa, oli haastateltujen vanhempien iso painotus sille äänelle, jonka he halusivat kuuluviin: he tarvitsevat käsi-
paria auttamaan arjessa! Arki ei ole itsessään heille ongelma eivätkä he halua, että sitä sellaisena käsitellään vain sen tähden, että he tarvitsisivat ihan tavallista, käytännöllistä apua arjen askareisiin. He eivät halunneet myöskään leimautua avunpyyntöjensä tähden erityistä tukea tarvitseviksi asiakkaiksi, vaan toivoivat, että se voitaisiin nähdä luonnollisena asiana, että eteen tulee tilanteita, jolloin vanhempi ei yksin pysty ja riitä kaikkeen.

”Ilman mäyräkoiria (olut) nurkissa saisi apua ilman että lapset lähestulkoon viettäisiin kokonaan pois, jos välillä tarvitsee apua. Apulaisen ei tarvitse olla tekemässä minun työtä, vaan vähän lapsenhoitoapua.”

”Kodinhoitotyötä tarvittaisiin enemmän ja aikaisemmin, muutenkin kuin vain kriisitilanteisiin.”

Ne vanhemmista, joilla oli jo isompiakin lapsia, olivat jonkin verran ottaneet heitä mukaansa arjen askareiden tekemiseen. Vanhemmat pohtivat myös järjestöjen mahdollisuuksia tarjota apua ja läheistensä apua käyttivät ne, joilla siihen oli mahdollisuus. Yksi vanhemmista sanoi työssään käymisensä mahdollistuvan lähinnä läheisen antaman lastenhoitoavun turvin.

Osa vanhemmista nosti silti esille ”vanhat, kunnon kodinhoitajat”. Heitä kaivattiin apuun ja takaisin myös lapsiperheiden arkeen. Avun tuli nimen omaa olla konkreettista käytännössä auttamista, että arjen sujuvuus mahdollistuisi.

”Haastateltava pyytää kirjoittamaan isolla, että kodinhoitajia tarvitaan!”

”Kodinhoitajat mahdollisesti takaisin, monet puhuneet.”

6.11 Palvelukokemukset

Palvelukokemuksen on otettu tuloksiin omana kategorianaan, koska pohtiessaan elämäntilannetta, jossa oma hyvinvointi olisi kaikin puolin hyvä, vanhemmat toivat esille myös palveluihin liittyviä ajatuksia. Tässä ei käsitellä niinkään sitä, millaisia palveluita tulisi olla (näitä ajatuksia tulee esille jonkin verran vanhempien kuvaamien muiden aiheiden alla), vaan sitä, millaisia hyvinvointia vahvistavia asioita vanhemmat kuvaavat liittyen palvelujen käyttämiseen. Kohtelu ja vuorovaikutus asioimistilanteissa, luottamus palveluihin ja niiden saatavuus tulivat esille.

Osa vanhemmista painotti nimen omaa vuorovaikutuksen laatua. Merkitystä oli sillä, että oma asia tulisi kuulluksi, saisi kokea olevansa tasavertainen ja ratkaisuja mietittäisiin yhdessä asiakkaan kanssa. Hyvä kohtelu oli myös tärkeä asia. Hyvänä kohteluna kuvattiin palveluhenkisyttä, ystävällisyyttä, inhimillisyyttä, puolueettomuutta, yksilöllisyyttä ja asiakkaan kokonaisvaltaista huomiointia.

"On tervetullut olo kun menee asioimaan."

"(...) on otettu asiakkaan kokonaistilanne huomioon."

Luottamus työntekijöiden ammattitaitoon nousi vanhempien puheissa myös esille omaa arkea vahvistavana asiana. Tärkeää oli saada oikeaa informaatiota ja että asiat menevät eteenpäin. Päätöksiin ja tiedottamiseen toivottiin avoimuutta. Ajan tasalla olevat tiedot ja puhelinnumerot kunnan verkkosivuilla tekevät myös asioiden hoitamisesta sujuvaa.

Osa vanhemmista kuvasi palvelujen saatavuutta tärkeänä asiana. Palveluja toivottiin saatavan konkreettiselta ihmiseltä. Esimerkiksi lomakkeiden täyttämiseen toivottiin apua. Huolena oli se, että aikoja ei tahtonut saada vanhemman mielestä riittävän nopeasti tai työntekijää ei tavoittanut kovin helposti.

"Ei tarvitsisi soittaa monta puhelua asioiden hoitamiseksi."

Eräs vanhemmista piti sähköistä asiointia helppona vaihtoehtona ja toivoi sen kehittyvän edelleen.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuskysymyksessä lähdimme hakemaan vastauksia siihen, mikä vahvistaa lapsiperheiden vanhempien hyvinvointia. Vastaajina toimivat Utajärvellä asuvat lapsiperheen vanhemmat, jotka saivat omin sanoin kuvata arjen hyvinvointiaan ja sitä vahvistavia asioita. Lähdimme rakentamaan haastatteluiden pohjalta hyvän arjen aineksia. Vanhemmat kuvasivat, millaista olisi hyvä elämä ja mikä sitä mahdollistaisi. Voimavarakeskeinen lähestymistapa antaa sekä ammattihenkilöille että perheen aikuisille mahdollisuuden nähdä asioiden olevan muutettavissa ja toimia myös niiden mukaisesti sen sijaan, että jäädään paikoilleen makaamaan ja surkuttelemaan tilannettaan. On toiveikkaampaa puhua ongelmien sijaan mahdollisuuksista.

Opinnäytetyömme kohdistuu aikuisten arjen hyvinvointiin. Arkinen elämä ja hyvinvointi osoittautuivat kiinnostavaksi ja tutuksi aihe-alueeksi. Aiempaan tutkimustietoon ja opinnäytetyömme aineistoon tutustuessamme huomasimme, että aikuisen arjen hahmottaminen ei useinkaan ole niin helppoa kuin voisi ennalta kuvitella. Arki käsitteenä on laaja ja jokaiselle henkilökohtainen. Siihen vaikuttavat asiat ovat niin monenlaisia, että lineaarista ja tarkkaa rajausta arjelle on mahdotonta tehdä. Myös hyvinvoinnin käsite on moniulotteinen. Sen tarkasteleminen tieteellisesti saattaa keskittyä helposti vain tiettyihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Raijas (2008) toteaa perinteisen hyvinvoinnin mittaamisen keskittyneen aiemmin oletuksiin siitä, mitä hyvinvoinnin tulisi olla. Hyvinvointia on näin ollen tukittu ulkoapäin. Taloudellista hyvinvointia mittaamaan on käytetty bruttokansantuotetta, yksityistä kulutusta ja käytettävissä olevia tuloja. Lisäksi mittaamiseen on käytetty erilaisia sosiaali-indikaattoreita kuten koulutus, köyhyys, sairaudet ja itsemurhat. Hyvinvointia on tutkittu myös ajankäytön suhteen sekä ihmisten kokeman onnellisuuden kautta. (Raijas 2008, 1.) Opinnäytetyössämme hyvinvointia lähestytään henkilökohtaisten kokemusten kautta. Tämä lähestymistapa toi kuvauksia myös tyypillisinä pidetyistä hyvinvoinnin osa-alueista, kuten terveys, työ, toimeentulo ja ajan käyttö. Näiden lisäksi nousi esille uudempia hyvinvoinnin näkökulmia. Tällaisia olivat esimerkiksi kokemukset yhteiskunnalta saatavien palveluiden käytöstä sekä oman asennoitumisen ja voimavarojen merkitys hyvinvoinnille.

Opinnäytetyömme tutkimustulokset toivat esille palveluiden merkityksen hyvinvoinnin vahvistajana siten, että hyvä kohtelu, asiakkaan kokonaisvaltainen huomioiminen ja riittävän informaation saaminen palveluiden yhteydessä on tärkeää. Potilaiden ja sosiaalihuollon asiakkaiden asemaa on tuotu turvaamaan lait ja ammattieettiset ohjeet, joissa on määritelty oikeudelliset periaatteet

asiakkaiden kohtelusta. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 786/1992; Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000; Ammattieettinen lautakunta 2010). Näiden lakien ja eettisten periaatteiden toteutuminen käytännössä vahvisti tutkimustuloksienne mukaan vanhempien hyvinvointia. Myös oman ajattelun ja suhtautumisen katsottiin vaikuttavan hyvinvoinnin kokemukseen. Omat henkilökohtaiset voimavarat vahvistivat selviytymisen kokemusta ja antoivat uskoa tulevaisuuteen. Näitä voimavaroja nähtiin olevan esimerkiksi myönteinen ajattelu ja hyvä itsetunto, huumorin käyttö, elämäkokemuksen hyödyntäminen ja oma aktiivisuus. Vanhemmat kuvasivat oman roolinsa hyväksymisen ja riittävän hyvän vanhemmuuden kokemuksen vahvistavan kasvatustyötä ja arjessa jaksamista.

Juvakka (2005) määrittelee riittävän hyvän vanhemmuuden olevan mahdollista jokaisella äidillä ja isällä. Vanhemmuudessa riittää, että onnistutaan riittävän hyvin. Tarkoitus ei ole olla täydellinen. Sellaista vanhempaa ei olekaan, joka pystyisi täyttämään kaikki vanhemmuuden odotukset ja ihanteet. Syyllisyys ja riittämättömyys ovat tunteita, jotka kulkevat aina mukana riittävän hyvää vanhemmuutta pohdittaessa. (Juvakka 2005, 28.) Tämän päivän vanhemmuus onkin haastavaa osittain juuri siihen kohdistuvien vaatimuksien ja paineiden vuoksi. Vanhemmuuden tukemisessa riittävän hyvän vanhemmuuden ohjenuora voisikin vähentää paineita, jotka usein tuovat epävarmuutta ja suorittamista omaan vanhemmuuteen. Vanhemmat nostivat tärkeäksi voimavarakseen lapset ja osa myös lastenlapset, jotka toivat iloa elämään. Kaikista vaikeuksista ja vaivannäöstä huolimatta lapset tuovat usein suurimman merkityksen vanhemman elämään. Tätä suhdetta tulee leikin tukea ja vaalia ensiarvoisen tärkeänä. Tutkimustuloksissamme haastavakin arki lasten kanssa haluttiin nähdä normaalina osana elämää ilman ongelmalähtöisyyttä. Vastauksissa tuli esille se, että haastavaa perhetilannetta ei itsessään koettu ongelmaksi, vaan tilanteen pelättiin kriisiytyvän, jos apua arkeen ei ole mahdollista saada. Johtopäätöksenä tästä teimme, että ympäristön ja yhteiskunnan tukea tarvitaan vanhemmuuden monissa vaiheissa ilman ongelmakeskeistä ajattelua.

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme arjen hyvinvointia lapsiperheen vanhempien kannalta, mutta on huomioitavaa, että sitä myöten tulemme puhuneeksi myös lasten hyvinvoinnista. Näiden kahden välinen vuorovaikutus tulee ilmi myös tutkimustuloksissamme, jossa vanhemmat kertovat lasten hyvinvoinnin vaikuttavan myös omaan hyvinvointiinsa. Johtopäätöksemme on, että lapsiperheen hyvinvointi on muodoltaan kehällinen, jossa eri perheenjäsenten oma hyvinvointi tuottaa hyvinvointia myös toisille perheenjäsenille. Tässä mielessä Juha Hämäläinen (2011) puhuu myös

siitä, kuinka keinotekoinen raja aikuissosiaalityön ja lastensuojelutyön välillä on. Hän ottaa esille perhekeskeisen aikuissosiaalityön kehittämisen tarpeen.

Arjen sujuvuuden koostuessa monenlaisista palasista ei ole itsestäänselvyys, että arki toimii ja sitä voidaan sanoa hyväksi. Raijaksen (2008) tekemässä tutkimuksessa todetaan, että arjen hyvinvointi koostuu kokonaisuudesta, jossa vaikuttavia tekijöitä ovat läheiset perhesuhteet, taloudellinen turvallisuus, työ, yhteisöllisyys ja ystävät, terveys ja henkilökohtainen vapaus ja arvot (Raijas 2008, 5). Tutkimustuloksissamme nousi esiin useille lapsiperheille tutut hyvinvointia haastavat alueet liittyen asumiseen, terveyteen, työhön ja toimeentuloon, parisuhteeseen, perhe-elämään, ajankäyttöön ja arjen pyörittämiseen.

Asuinympäristön ja asumismukavuuden nähtiin luovan arjelle puitteet, jossa hyvinvointi vahvistuu ja kotona on mukava olla. Asumisella on merkitystä viihtyvyyden lisäksi myös sujuvan arjen mahdollistajana. Toimiva koti, mieluinen ympäristö ja mahdollisuus valita asuinpaikka vaikuttivat hyvinvointia parantavasti. Mahdollisuus asua myös sivukylillä nousi esille aineistossa ja sivukylien puolesta haluttiinkin tuoda haastattelussa esille päättäjille viestiä sivukyliä pitämiseksi asuttuina. Kyläkoulujen ylläpitäminen ja lähipalveluiden (esimerkiksi kauppa ja posti) pitäminen sivukylillä on niiden elinvoimaisuuden kannalta välttämätöntä. Laitisen ja Pohjolan (2001) tekemän tutkimuksen mukaan palveluiden katoaminen haja-asutusalueilta luo näille reuna-alueille useita uhkia. Kun esimerkiksi lapsiperheet ja työssäkäyvät joutuvat muuttamaan lähemmäs palveluja, katoaa kylistä inhimillistä ja sosiaalista pääomaa. Samalla kylän voimavarana toiminut yhteisöllisyys hajoaa, mikä heijastuu palvelutarpeen kasvuna. (Laitinen & Pohjola 2001, 185 – 186.)

Riittävän hyvä terveydentila oli haastatteluissa yksi suurimmista vanhemman arkea vahvistavista asioista. Terveydentilan kohentamisessa vanhemmat toivat esille asioita, joihin heillä oli mahdollisuutta itsekkin omalla toiminnallaan vaikuttaa. Tällaisia olivat muun muassa tupakointi ja painonhallinta. Toisaalta terveyspalvelujen toimivuus oli yhtä lailla oleellinen tekijä. Terveystausta puhuttaessa merkitykselliseksi nousi myös puolison ja lasten terveys. Yksi terveyteen vaikuttava tekijä lapsiperheessä on myös riittävä unen määrä, joka usein kuitenkin joutuu koetukselle erilaisista elämäntilanteista johtuen. Lapsiperheen uniongelmiin tulisikin puuttua riittävän ajoissa, jotta vanhempien arjenhallinta ei karkaa unen puutteen vuoksi. Törrösen (2012, 89, 91) mukaan esimerkiksi perheen lapsen sairastelu tuokin mukanaan usein kehän, jossa vanhemmat ovat vaarassa uupua. Unenpuutteen vuoksi väsymys kasvaa ja lapsen huolenpito ja huomioiminen hankaloituu, kotityöt alkavat kasaantua ja sosiaalinen kanssakäyminen vaikeutua. Perheen tilannetta edesaut-

taa näissä tilanteissa ulkopuolisen avun saaminen ja näin ollen vanhemman ”univelkojen” lyhentäminen.

Opinnäytetyössämme työn ja toimeentulon osuus hyvinvoinnin mahdollistajana mutta myös haasteena nousi esiin monella tapaa. Lapsiperheessä työ näyttelee osaa, joka mahdollistaa toimeentulon, vie paljon perheeltä aikaa, mutta antaa myös vanhemmille merkityksen omaan elämään. Työ lapsiperheessä onkin usein kaksijakoista. Työ sekä antaa että vie voimia. Terveiden ja hyvinvoinnin tulevaisuuksia 2012- raportissa tuodaan esille työn vaikutus perhe-elämään. Työelämän vaatimukset heijastuvat perheeseen vanhempien jaksamisen ja ajankäytön haasteina. Epätyypilliset työajat, pitkät työpäivät ja työmatkojen pituus ovat niitä asioita, jotka kuormittavat vanhempien arkea. Työaikojen polarisoitumisen entisestään nähdään uhkaavan monia vanhempia. Tämä tarkoittaa sitä, että osa vanhemmista tekee oman terveyden ja sosiaalisten suhteiden kannalta kyseenalaisen pitkiä työpäiviä samalla kun osalla on toimeentulon kannalta riittämätön määrä työtunteja. (Terveiden ja hyvinvoinnin tulevaisuuksia 2012, 31.) Perhevapaat tuovat työssäkäyntiin pitkiä taukoja ja tästä syystä pienituloisuus on uhkana lapsia kotona hoitavan vanhemman valinnan seurauksena. Työaikojen joustolla, työn siirtymisellä lähemmäksi kotia ja työtehtävien muutoksella haastattelemamme vanhemmat näkivät olevan omaa perhe-elämää ja hyvinvointiaan tukevia merkityksiä.

Työttömyys tai sen uhka nousi esille tutkimustuloksissa. Työn ja työvoimapaalveluiden karkaamisen omalta paikkakunnalta nähtiin hankaloittavan lapsiperheen arkikuvioita ja tuovan epävarmuutta tulevaisuutta kohtaan. Työn sisällöllä oli myös merkitystä vanhempien hyvinvointiin. Uudenlaiset työkuviot ja mielekäs työ vahvistivat työssä jaksamista ja antoivat voimia myös perhe-elämän tilanteisiin. Perheellisen työ olisikin hyvä pystyä aina mitoittamaan yksilöllisesti sellaiseksi, että se tukee koko perheen hyvinvointia. Työ nielaisee perheeltä suuren osan aikaa, joka tuntuu olevan melkeinpä kaikilla haastateltavilla yhtä tiukoilla.

Hannu Pääkkönen (2010) on tehnyt tutkimuksen lapsiperheiden ajankäytöstä. Väestöryhmistä juuri lapsi-perheiden ajankäyttö on kaikkein tiukimmilla. Työn ja perheen yhteensovittaminen tuo itsessään haasteita, ja lisäksi monissa kodeissa lasten ja aikuisten harrastukset nielevät ajasta suuren lohkon. Myös kodin hoito ja asioiden hoitaminen vievät aikaa niin, että lapsiperheissä tunnit vuorokaudessa tuntuvat loppuvan kesken. (Pääkkönen 2012, 19.) Aikapula näkyi haastattelemiemme vanhempien arjessa merkittävästi. Aikaa tuntui olevan joka suhteessa liian vähän. Ajankäyttöä perheen kanssa oli mietitty joissakin tapauksissa ja yhteistä aikaa oli pyritty järjestämään

koko perheen kanssa esimerkiksi muuttamalla perheen sisäisiä käytänteitä. Myös television ja matkapuhelinten sekä tietokoneen laajentunut käyttö tuovat haasteita perheen yhteisen ajan löytymiselle. Niiden suhteen vanhempien rooli rajojenvetäjänä on merkittävä.

Parisuhteen merkitys oman hyvinvoinnin mahdollistajana tuli tutkimustuloksissa esiin siten, että puolison koettiin vahvistavan omaa hyvinvointia sekä kumppanina että lasten kasvattajana. Haastateltavat kokivat parisuhteessa tärkeäksi kumppanuuden, hyväksynnän ja yhteisen työn perheen huoltamisessa. Parisuhteen merkitys näkyi sekä parisuhteessa elävillä että yksinelävillä. Parisuhteessa omaa hyvinvointia tuki myös puolison terveys ja hyvinvointi. Lapsiperheessä toivottiin kahdenkeskistä aikaa puolison kanssa ja puolison kanssa yhteisiä päämääriä. Tuloksissa vahvistui mielestämme se, mitä tiesimme aikaisempien tutkimusten perusteella parisuhteesta. Väestöliiton tekemässä perhebarometrissä 2013 tutkittiin suomalaisten parisuhteiden vahvuuksia, ristiriitoja ja erojen syitä. Siinä todetaan parisuhteen olevan arvoltaan sellainen, jota tavoitellaan ja halutaan, mutta samalla se on haasteellisempi kuin koskaan siihen kohdistuvien vaatimuksien vuoksi. Siitä käy ilmi, että hyvä parisuhde on usein ominaisuuksiltaan epäromanttinen. Se näyttäytyy erityisesti yhteistyösuhteena, jonka tavoitteet saattavat olla hyvin käytännöllisiä. (Kontula 2013, 11.)

Lapsiperheiden pahoinvointi on ollut viime aikoina paljon esillä julkisissa tiedotusvälineissä. Syiksi voidaan nähdä monenlaiset paineet, joiden keskellä perheet nykyisin elävät. Ristiriitaista lapsiperheiden pahoinvoinnista puhuttaessa on, että tutkimusten mukaan lapsiperheiden hyvinvointi on kuitenkin monella tapaa parempaa kuin koskaan. Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström (2009) toteavat suomalaisten lapsiperheiden hyvinvointia selvittävässä tutkimuksessa monien lapsiperheiden hyvinvoinnin parantuneen huomattavasti samaan aikaan osan voidessa yhä huonommin. Kasaantuneesta pahoinvoinnista kärsitään erityisesti pienituloisissa perheissä, yhden huoltajan perheissä ja monilapsisissa perheissä. Perheiden tilannetta vaikeuttaa myös vanhempien jaksamattomuus, päihde- ja mielenterveysongelmat sekä perheen vanhempien kokemaa aikapula. (Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström 2009, 11.) Opinnäytetyössämme haastatelluissa vanhemmissa oli mukana niin pienituloisia, yhden vanhemman perheitä kuin monilapsisiakin perheitä. Haastatteluissa kävi ilmi nimen omaa se, että vanhemmat eivät halunneet leimautua pahoinvoiviksi lapsiperheiksi tai kriisiperheiksi. Lapset koettiin itsessään voimavaraksi. Haaste oli heidän mukaansa ennemminkin tavallisesta ja normaalista lapsiperheen arjesta selviytyminen riittämättömän tuen vuoksi.

Haastatellut vanhemmat toivat arjen kuvauksissaan esille tarpeenaan käytännön konkreettisen avun, mikä näkyi esimerkiksi kaipauksena saada kodinhoitajat takaisin myös lapsiperheiden tueksi. Arki ja sen pyörytys olivat vanhempien kuvauksissa keskeisellä sijalla. Arjen kuvaukset kertoivat työn määrästä lapsiperheen elämässä. Läheiset ja muu sosiaalinen verkosto olivat vanhemmille yksi merkittävä tukiverkko, joka auttoi näissä haasteissa, mutta vanhemmat olivat eriarvoisessa asemassa sen suhteen, kuinka paljon läheiset, ystävät ja naapurit voivat konkreettisesti auttaa.

Nykyinen perhetyö on kunnissa osa lapsiperheille suunnattuja palveluita. Perhetyö toimii lastensuojelun avohuollon tukitoimena tarvittaessa (Lastensuojelulaki 417/2007 7:36 §). Lastensuojelulain perusteella perhetyöllä tarkoitetaan esimerkiksi perheen kotona tapahtuvaa palvelua, joka voi olla perhetyöntekijän antamaa keskusteluapua ja tukea erilaisissa arjen toiminnoissa. Perhetyö on usein käytännön avun ja psykososiaalisen työn yhdistelmä. Perhetyötä tehdään yhdessä perheen ja perheenjäsenten kanssa, mutta keskeistä on aina lapsen edun turvaaminen. Osana lastensuojelutyötä perhetyö ei ole pelkästään tukea, vaan kontrollin elementti on aina myös läsnä. (Sosiaaliportti. Perhetyö, hakupäivä 9.2.2014.)

Tutkimustuloksissa nousi mielestämme tärkeäksi vanhempien kokemus tarpeesta lapsiperheille suunnattuihin matalan kynnyksen palveluihin. Tuloksena tämä ei yllättänyt, sillä asia on ollut julkisuudessa paljon esillä viime vuosina. Ristiriitaista tässä on erityisesti se, että vaikka lapsiperheiden kotipalvelu on sosiaalihuoltolakiin kirjattu peruspalvelu, sitä ei suinkaan ole tarjolla yhdenvertaisesti jokaisella paikkakunnalla. Kunnat järjestävät kotipalvelua hyvinkin eri tavoilla. Alueellinen epätasa-arvoisuus näkyy lapsiperheiden saamassa kotipalvelussa erityisen selvästi. Tästä kertoo mielestämme myös Kuntaliiton tekemä selvitys kotipalveluiden käytöstä vuonna 2013.

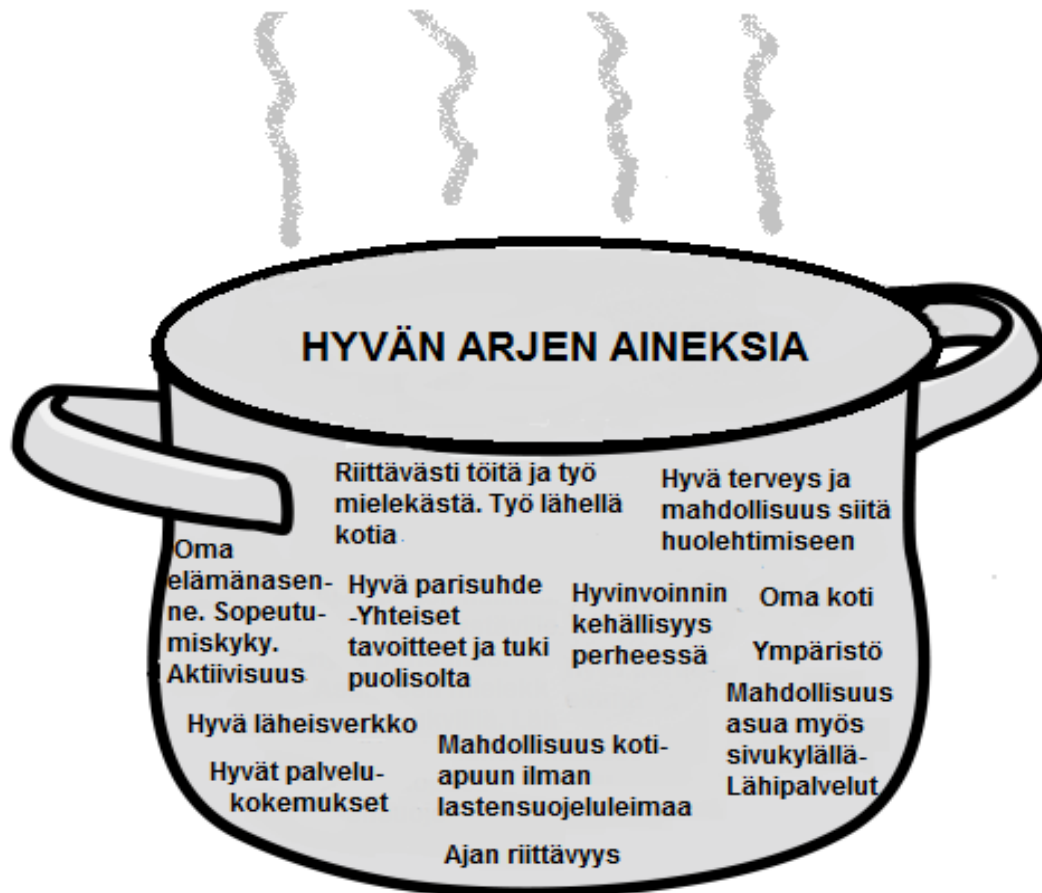
Lapsiperheiden kotipalvelu toimii parhaimmillaan ennaltaehkäisevän työn muotona. Lapsiperheiden kotipalvelu on sosiaalihuoltolain (607/1991 3:20 §) mukaista sosiaalipalvelua. Se on tavoitteellista, suunnitelmallista ja määräaikaista yhdessä perheenjäsenten ja yhteistyötahojen kanssa tehtävää vanhemmuuden sekä arjessa selviämisen tukemista. Lapsiperheiden kotipalvelun keskeisenä tavoitteena on perheen omien voimavarojen vahvistaminen. (Sosiaaliportti. Lapsiperheiden kotipalvelu ja ehkäisevä toimeentulotuki, hakupäivä 9.2.2014.) Kuntaliitto selvitti kuntien kotipalvelun ja tukipalvelun tilannetta Suomessa tilastotietojen perusteella vuonna 2013. Selvityksessä käy ilmi, että vuodesta 1990 vuoteen 1995 kotipalvelun käyttö väheni lähes 71 000 kotitaloudella. Vähenemistä tapahtui kaikissa kotitalouksissa. Lasku jatkui vuoteen 2005, jolloin kodin-

hoitoapua saaneiden kotitalouksien määrä kääntyi nousuun. Lisäystä vanhuskotitalouksien osalta oli 23 000 kotitaloutta vuosina 2005 - 2012. Palvelua saaneiden lapsiperheiden määrä jatkoi laskuaan vielä 2005 - 2010 lähes 3900:lla. Vuonna 2012 yli 43 000 lapsiperhettä jäi ilman kotipalvelua vuoden 1990 tasoon verrattuna. Kuntien kotipalvelun käynneistä alle yksi prosentti tehdään lapsiperheisiin. (Kunnat.net. Tietopankit ja tuotteet. Kunta-alan uutisia 2013. Kuntien kotipalvelun käynneistä alle yksi prosentti tehdään lapsiperheisiin, hakupäivä 9.2.2014).

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan lapsiperheet voivat saada kotipalvelua sairastapauksissa ja kriisitilanteissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Sosiaali- ja terveystalvet. Sosiaalipalvelut. Kotihoito, hakupäivä 9.2.2014). Tutkimustuloksissamme tuli esille se, kuinka kotiin tarvittaisiin palveluita ilman erityistä kriisiä ja lastensuojeluasiakkuutta. Haastattelemamme kriisikeskuksen johtaja Tiina Pouta kertoi samansuuntaista viestiä kriisityössään näkemistä tapauksista. Hänen mukaansa ennaltaehkäisevän työn perheiden parissa tulisi oikeasti olla ennaltaehkäisevää. Nyt perhe saa tukea käytännössä vain, jos on lastensuojelullinen tarve. Tuen perheille pitäisi tulla niiden omaa ennen sitä. Jos esimerkiksi perheessä isä sairastuu, äiti uupuu, lapsia on monta, niin sinne ei tarvita lastensuojelua eikä ketään keskustelemaan lastenkasvatuksesta. Sinne tarvitaan auttava käsipari, jotta äiti saa nukkua, voi käydä kaupassa. Joku keittää perunat ja hoitaa lapsia niin, että perhe selviää taas eteenpäin. (Pouta 14.8.2013, haastattelu.) Oikea-aikaista apua tukee myös lakiehdotus uudesta sosiaalihuoltolaista, jonka tarkoituksena on vahvistaa asiakaslähtöisyyttä sosiaalipalveluissa. Ehdotuksessa yhtenä tuen tarpeisiin vastaamista ohjaavana periaatteena on tarpeisiin nähden oikea-aikainen, oikeanlainen ja riittävä tuki (25 §). Lakiehdotuksen 26 §:ssä puhutaan myös perheitä tukevista palveluista, joita ovat vanhemmuuden tukeminen ja apu lasten- ja kodinhoitoon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 174.)

Yhteenvedona voimme todeta, että vanhempien hyvinvointi koostuu useista eri palasista, kuten olemme tuloksissa ja johtopäätöksissä kuvanneet. Osaan asioista vanhemmat voivat vaikuttaa myös omalla toiminnallaan. Kuitenkin on tilanteita, joissa omat keinot eivät riitä, ja sen viestin vanhemmilta haluamme tässä opinnäytetyössämme välittää. Lapsiperheiden vanhemmat haluavat kiireisessäkin arjessaan säilyttää normaaliuden määritelmän. Myös tarvittavan avun tulisi olla normaali ja arkinen asia. Tämä konkreettinen apu perheille olisi parasta ennaltaehkäisevää lastensuojelua. Silti sitä pitäisi tehdä ilman lastensuojelullista kontrollia. Pyörää ei tarvitse enää keksiä uudelleen. Paremminkin kysymme, pitäisikö se pyörä ottaa uudelleen käyttöön. Tavallisen kotipalvelun palaaminen lapsiperheiden ulottuville näkyy monista tutkimuksista isona tarpeena, joka vähentää inhimillistä kärsimystä ja tarvetta raskaampiin, lastensuojelullisiin toimenpiteisiin.

Joillekin ratkaisuna voi toimia yksityinen palvelu julkisen sijaan. Jos kuitenkin kustannukset palvelun käytöstä jäävät vanhemmille, niin esimerkiksi monilapsisissa tai yhden vanhemman perheissä yksityinen palvelu ei taloudellisesti usein ole realistinen vaihtoehto. (Törrönen 2012, 29.) Lopuksi kiteytämme johtopäätöksissä käsittelemiämme aiheita alla olevan kuvan avulla (kuva 1). Siinä on soppakattila, jossa on tarjolla hyvän arjen aineksia, jotka auttavat lapsiperheiden vanhempia jakamaan arjessa.



KUVA 1. Utajärveläisten lapsiperheiden vanhempien arjen hyvinvointia vahvistavia asioita

8 POHDINTA

Aloitimme opinnäytetyöprosessin tammikuussa 2012 valmistavan seminaarin aloituksella ja aihevalinnan etsimisellä. Olimme kevään aikana tarttumassa jo erääseen toiseen opinnäytetyön aiheeseen, kun saimme tiedon aikuissosiaalityön kurssilla suoritettavasta aineistonkeruusta Utajärven kunnan lapsiperheiden vanhemmille. Innostuimme mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyö lapsiperheen vanhempien hyvinvoinnista ja tartuimme aiheeseen. Aineistomme koostui useamman opiskelijan tekemistä haastatteluista. Koimme tärkeäksi sen, että kävimme itse myös haastattelemassa kahta vanhempaa Utajärvellä ja saimme näin luotua myös henkilökohtaista kontaktia haastateltaviin vanhempiin. Haastattelu oli ammatillisena kokemuksena hyvä, koska pääsimme opettelemaan meille uutta haastattelutapaa, tulevaisuuden muistelu-menetelmää, sekä saimme mahdollisuuden kohtaamiseen kahden vanhemman kanssa. Huomasimme, että jo tässä vaiheessa tutkimusta, tutkijan tulee olla omasta toiminnastaan tietoinen, koska haastateltavat kertovat hyvin henkilökohtaisia asioita itsestään. Omat vuorovaikutustaidot ja ammattieettinen osaaminen ovat tarpeen keskustellessa vaikeistakin asioista haastateltavan elämässä.

Teimme rajaukset aikuisen arjen tutkimiselle aikuissosiaalityön suuntautumisen ja Sohvi-hankkeeseen kerätyn aineiston perusteella. Aiheena lapsiperheen hyvinvointi on mielestämme erittäin ajankohtainen ja lapsiperheen jaksamiseen liittyvät asiat ovat myös itselle tuttuja teemoja omien perheidemme kautta. Opinnäytetyössämme lähestyimme aihepiiriä aikuisen näkökulman kautta. Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää vanhempien kokemuksia arjen hyvinvoinnista ja sitä mahdollistavista asioista. Tutkimuksemme otsikko ”Jos kaikki olisi hyvin ” antaa kuvan siitä, miltä pohjalta lähdimme vastauksia jäsentämään. Tarkoituksenamme oli hakea vanhempien vastauksista asioita, jotka mahdollistavat hyvää arkea. Myös paikallisuudella oli merkitystä. Aineisto olisi todennäköisesti ollut erinäköinen, jos haastattelut olisi tehty pääkaupunkiseudulla, jossa on erilainen väestö- ja palvelurakenne sekä maantieteellinen sijainti kuin Utajärvellä.

Lapsiperheen aikuisten arkea voidaan lähteä tutkimaan monesta suunnasta. Itse valitsimme voimavaralähtöisen lähestymistavan, koska halusimme tietää, miten arkea voitaisiin parantaa ja millaisia merkityksiä vanhemmat itse antavat hyvälle arjelle. Arkitutkimuksia tuntui olevan yllättävän vähän. Aikaisemmin arkea ei ole ehkä tutkimusaiheena arvostettu, mutta kiinnostus sitä kohtaan on kasvanut. Nyt voi sanoa, että arki on aiheena ajankohtainen. Voidaanko lapsiperheen aikuisten hyvinvointia lähteä tutkimaan arjesta käsin ja saadaanko sitä kautta vastauksia esimerkiksi

tarvittavaan tukeen paremmin kuin laajemmin hyvinvointiin keskittyvällä tutkimuksella? Kokemuksesta jokainen tietää, että nimen omaa arjen sujuvuus lisää elämään hallinnantunnetta ja sitä kautta hyvinvointia.

Aiheeseen sopivan kirjallisuuskatsauksen teimme syksyllä 2012 ja luimme aiheeseen liittyvää uutisointia sanomalehdistä. Lapsiperheen hyvinvointi herätti meissä paljon ajatuksia. Omat kokemukset lapsiperheen arjesta ja keskustelut muiden vanhempien kanssa toivat työn aikana tarttumapintaa aiheeseen ja tuntui helpolta ymmärtää muiden tutkimusten ja kirjallisuuden aihepiirit liittyen lapsiperheen tämän hetkisiin haasteisiin.

Haastattelukysymykset olivat suunnattu Sohvi-hankkeen tavoitteiden mukaisesti, mutta teimme aineistoon myöhemmin omat rajaukset tutkimusasetelmamme perusteella. Keväällä 2013 pääsimme tutustumaan aineistoon ja aloittamaan aineiston analyysin tekemisen. Tässä vaiheessa tulikin opinnäytetyömme pullonkaula omien elämäntilanteiden ja oman lapsiperhearjen aiheuttaman aikapulan vuoksi. Totesimme yhdessä tuumin, että työtä jatkamme syksyllä 2013 ja näin myös teimme. Pitkän tauon jälkeen pääsimme jatkamaan analyysin tekoa kunnolla vasta vuoden 2014 alussa. Viimeistään tässä kohtaa totesimme tietävämme tarkalleen mistä haastateltavat puhuivat, kun kertoivat tuntien riittämättömyydestä ja asioiden kasautumisesta.

Aineiston analyysi oli haasteellisempi osuus kuin osasimme odottaa, koska emme olleet itse tehneet oman teeman mukaisia tutkimuskysymyksiä, vaan poimimme vastauksia valmiista aineistosta. Aineiston luokittelu ja tulkinta oli myös haasteellista oman kokemattomuuden ja aineiston laajuuden vuoksi. Suurin oppimisen paikka opinnäytetyöprosessin aikana olikin meillä juuri tässä vaiheessa. Opimme, että tutkimuksen tekemisen vaiheet eivät ole itsestäänselvyys, vaan tutkijan täytyy olla koko ajan tietoinen siitä, mitä tekee ja miksi. Myös päätökset, joita tutkimusvaiheissa tehdään, voivat osoittautua yllättävän haastaviksi. Kuitenkin tutkimuksen tekemistä ohjaa rajallinen aika, eikä tutkija voi jäädä loputtomiin miettimään tehtyjä päätöksiä. Tutkijan tekemät rajaukset ja päätökset tulee olla kuitenkin perusteltuja.

Aikaa oman opinnäytetyömme tekemiseen meni yhteensä kaksi vuotta. Se tuntuu pitkältä ajalta. Itse huomasimme, että opinnäytetyön tekemistä hajottivat monet yhtäaikaiset opinnot ja omien elämäntilanteidemme muutokset. Mietimme työn aikana, että itsellemme olisi paremmin sopinut opinnäytetyön tekeminen kerralla yhtäjaksoisesti kuin pienissä osissa pitkällä aikavälillä. Usein aikaa kului jo siihen, että sai ajatukset koottua takaisin siihen asetelmaan, mihin ne olivat edelli-

sellä työskentelykerralla jääneet. Kehitysehdotuksemme omaan koulutusohjelmaan onkin, että opiskelussa opinnäytetyölle voisi irrottaa tietyn määrääjän, jonka aikana ei muita opintoja tarvitse miettiä, vaan saa keskittyä kunnolla opinnäytetyön tekemiseen.

Tutkimuksemme osoittaa sen, että perhettä voidaan tukea monin keinoin yhteiskunnalta saatavien palveluiden avulla, mutta myös aikuiset itse voivat vaikuttaa omaan jaksamiseensa monin tavoin. Tutkimusaineistossa nousikin esiin oman ajattelun vaikutukset arjessa jaksamiseen. Oma ajattelu ja omia voimavaroja pitää kuitenkin usein työstää tietoisesti, jotta huomataan niiden olemassaolo. Tähän auttaa riittävän tuen tarjoaminen ulkopuolisilta tahoilta. Useimmilla aikuisilla on perheensä tukena muita läheisiä ja omaisia, joiden kanssa esimerkiksi kasvatukseen liittyviä haasteita voidaan miettiä. Kaikilla tällaista tukiverkkoa ei kuitenkaan ole saatavilla. Mietimme millä tavoin voimme sosionomina olla tukemassa tällaisten verkostojen mahdollistamista ja mikä yhteys verkostojen puuttumisella on nykyisen arvomaailman kanssa, jossa oletetaan kaikkien pärjäävän itse. Sosionomina olemme kiinnostuneita nostamaan esille opinnäytetyömme kautta myös näitä teemoja, koska tiedostamalla näitä asioita, voidaan olla myös niihin vaikuttamassa.

Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapsen elämä. Usein yhteiskunnan tarjoamat tukitoimet lapselle ovat ikään kuin etusijalla perheen ongelmatilanteissa. Pohdimme, että auttaako pelkäämään tämä tukemaan perhettä, jos aikuinen ei saa itselleen tarvitsemaansa tukea. Arjen palaset ovat kuitenkin juuri aikuisten käsissä. Aikuisen arjenhallinnan lisäämisen kautta voidaan vaikuttaa lasten ja myös koko perheen hyvinvointiin. Vanhempien saama tuki ehkäisee lapsen tuen tarvetta ja sitä kautta lastensuojelutarpeen syntymistä. Useissa haastatteluissa todettiin, että nykyisin perheen on vaikea saada arkiapua ilman lastensuojelun asiakkuutta. Tämä on mielestämme yhteiskunnallinen epäkohta, johon pitää puuttua. Lastensuojelun kuormittaminen tällaisin perustein ei ole oikein niitä perheitä kohtaan, jossa lastensuojeluntarvetta oikeasti on. Matalan kynnyksen palveluiden lisäämisellä, kuten kotiin saatavalla kotipalvelulla voitaisiin ehkäistä moni lastensuojeluasiakkuus. Julkisten palveluiden haasteet ja hyvinvointijärjestelmä ovat Suomessa tällä hetkellä kovien paineiden alla. Miten voimme pitää huolen siitä, etteivät heikoimmassa asemassa olevat lapsiperheet ajaudu yhä syvempiin ongelmiin riittämättömien tukipalveluiden kautta? Sosionomin eräs osaamisalue on yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Koemme, että olemme tämän työn aikana tulleet yhä tietoisemmaksi tämän kompetenssin tarpeellisuudesta.

Eräs haastateltu vanhempi totesi kaipaavansa ongelmalähtöisen ajattelutavan sijaan ymmärrystä sille, että elämä lapsiperheessä on usein kaaoksen täyttämää. Lapsiperheen hektisyys ja kiireen

tuntu eivät ole kuitenkaan ongelma itsessään, vaan ongelma syntyy siitä, jos arkeen ei saada tässä elämänvaiheessa riittävästi apua. Avun saamisen vaikeutuminen pärjäämistä korostavan ajattelutavan, lähiverkostojen ohentumisen ja 1990-luvulla leikattujen kodinhoitopalvelujen myötä on kuitenkin täyttä totta monille perheille. Naapureitakaan ei välttämättä tunneta ja rahat eivät riitä esim. maksullisiin lastenhoito- ja siivouspalveluihin.

Tutkimustuloksissamme nousi esille useaan otteeseen kokemus ajan riittävyydestä lapsiperheen arjessa. Lisää aikaa tarvittiin sekä itselle että yhdessä olemiseen koko perheen kanssa. Ajankäytön suhteen tunnistimme työskentelyn aikana samaa ongelmaa kuin haastateltavat vanhemmat, että aika meinaa valua käsistä ja sitä pitäisi saada jostain lisää. Itse ratkaisimme oman ajankäytön siirtämällä opinnäytetyön loppuunsaattamista vähän myöhemmälle ja näin ollen myös valmistumista. Tämä sai meidät pohtimaan omien valintojen merkityksiä ajankäytön riittävyydelle. Tulimme siihen tulokseen, että ajankäytön hallinta on myös paljon omissa käsissämme. Voimme itse vaikuttaa ajan riittävyyteen tekemällä valintoja ja joskus myös joustamalla. Oma hyvinvointia ajatellen päätös opinnäytetyön valmistumisesta myöhemmin kuin oli ensin tarkoitus, oli hyvä. Olemme tyytyväisiä, että uskalsimme kuunnella itseämme tässä asiassa.

Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä matka, jonka varrella reppuun on kasaantunut monenlaisia kokemuksia. Yhdessä tekeminen on kuitenkin sujunut hyvin ja koemme, että opinnäytetyön aikana meille on muodostunut erityinen suhde, jossa molempien vahvuudet ovat tulleet esille ja olemme voineet tukea toisiamme vaikeammissa kohdissa, jossa usko omaan tekemiseen on tahtonut loppua. Haastavinta on ollut kahden perheellisen aikataulujen yhteensovittaminen. Perheessämme varmasti jokainen läheisemme on saanut välillä osansa opinnäytetyöstä aiheutuvas- ta stressistä. Näemme kuitenkin myös vahvuudeksi sen, että elämäntilanteemme on melko samanlainen, koska se on tuonut molemminpuolista ymmärrystä muuttuviin tekijöihin matkan varrel- la. Parasta työssä on ollut yhteiset keskusteluhetket myös oman vanhemmuuden ja perhe- elämän tukemiseksi ja kokemus siitä, että yhdessä olemme saaneet tämän aikaan.

Opinnäytetyön aikana olemme oppineet tutkivaa ja kehittävää työtettä sekä monia sosiaalialan ammattitaitoja, kuten palvelujärjestelmän tuntemusta, asiakkaan kohtaamista sekä yhteistyötaitoja. Uusien asioiden oppiminen itsessään on tuonut palkintoa tehdystä työstä ja uskomme voi- vamme käyttää kaikkia taitoja tulevassa työelämässä.

Opinnäytetyömme aihealue lapsiperheen aikuisten arjen hyvinvoinnista oli laaja ja tutkimustulokset kuvasivat arkea monesta eri näkökulmasta. Osa hyvinvoinnin alueista jäi tarkastelultaan pinnalliseksi, koska käytettävissä olevan ajan puitteissa tulosten tarkastelua jouduttiin rajaamaan. Tuen tarpeen painottuminen tarkastelun kohteena löytää perustelun myös opinnäytetyömme tutkimusasetelmasta, jossa vastausta lähdettiin hakemaan arjen sujuvuudesta ja siitä, mikä auttaa vanhempia jaksamaan arjessaan niin, että sitä kautta myös lapset voivat hyvin.

Jatkotutkimusaiheena olisi kiinnostava tutkia, minkälaista apua sisällöltään lapsiperheiden vanhemmat kaipaavat arkeensa. Samalla voisi tutkia myös sitä, kuinka paljon apua tarvitaan, että tukea voidaan pitää riittävänä.

LÄHTEET

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Ammattieettinen lautakunta 2010. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

Clarkeburn & Mustajoki 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, Juha 2011. Työtä perheiden kanssa. Ihmisestä kiinni – kohti suunnitelmallista aikuissosiaalityötä. Seminaari 25.-26.10.2011. Helsinki.

Juvakka, E. 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Erweko Painotuote Oy, 21-28.

Kananoja, Aulikki 2008. Kunnallinen sosiaalipolitiikka. Osallisuutta ja yhteistä vastuuta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karisto, Antti 2008. Hyvinvoinnin käsite on hukassa. Hyvinvointikatsaus 18: 2.

Kokko, Riitta-Liisa 2006. Tulevaisuuden muistelu. Ennakointidialogit asiakkaiden kokemina. Helsinki: Stakes.

Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ris-tiriidoista ja erojen syistä. Perhebarometri 2013. Väestöntutkimuslaitoksen katsauksia E 47/2013. Helsinki: Väestöliitto ry.

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.

Kunnat.net. Tietopankit ja tuotteet. Kunta-alan uutisia 2013. Kuntien kotipalvelun käynneistä alle yksi prosentti tehdään lapsiperheisiin.

<http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/uutisia/2013/Sivut/kotipalvelun-k%C3%A4ynneista-alle-prosentti-lapsiperheisiin.aspx>. Hakupäivä 9.2.2014.

Laine, Timo 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Kolmas täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Laitinen, M. & Pohjola, A. 2001. ”Ei tää niin syrjässä”. Tutkimus elämisen mahdollisuuksista ja palveluista syrjäkylissä. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 37. Rovaniemi: Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunta.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/786.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812.

Lammi-Taskula, Johanna, Karvonen, Sakari & Ahlström, Salme (toim.) 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopiston kirjapaino.

Laki lastensuojelulain muuttamisesta 12.2.2010/88.

Moisio, Pasi, Karvonen, Sakari, Simpura, Jussi & Heikkilä, Matti (toim.) 2008. Suomalaisten hyvinvointi 2008. Helsinki: Stakes.

Mäkinen, Päivi, Raatikainen, Eija, Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Oulunkaaren kuntayhtymä 2013.

<http://www.oulunkaari.com/sivu/fi/>. Hakupäivä 17.5.2013.

Pouta, T., Oulun kriisikeskuksen johtaja, Oulun kriisikeskus. 2013. Haastattelu 14.8.2013. Tekijöiden hallussa.

Pääkkönen, H. 2010. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtois-työstä, lapsista ja kiireestä. Tilastokeskus. Tutkimuksia 254.

http://tilastokeskus.fi/tup/julkaisut/tiedostot/isbn_978-952-244-248-2.pdf. Hakupäivä 31.1.2014.

Raijas, Anu 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Kuluttajatutkimuskeskus, työselosteita ja esitelmiä 110/2008.

http://www.ncrc.fi/files/5157/2008_110_tyoseloste_hyvinvointi.pdf. Hakupäivä 23.4.2013.

Saari, Juho (toim.) 2011. Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Simpura, Jussi & Uusitalo, Hannu 2011. Hyvinvointi ja sosiaalinen kehitys. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 106 – 139.

Sosiaalihuoltolain lainsäädännön uusiminen. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistamistyöryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:21. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-22206.pdf. Hakupäivä 18.2.2014.

Sosiaalihuoltolaki 27.3.1991/607.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Sosiaali- ja terveystalot. Sosiaalipalvelu. Kotihoito.

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/kotipalvelut. Hakupäivä 9.2.2014.

Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia. Sosiaali- ja terveysministeriö.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-14357.pdf. Hakupäivä 8.4.2013.

Sosiaaliportti. Hankkeet ja projektit. Sohvi.

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanverkosto/SOHVI/>. Hakupäivä 11.4.2013.

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

Terveydestä hyvinvointia – 2020 – hyvinvoinnista terveyttä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) strategia vuosille 2011 – 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8b35edf9-bc5c-4381-8f84-c20582853e18>. Hakupäivä 8.4.2013.

Terveyden ja hyvinvoinnin tulevaisuuksia 2012. THL:n vuosittainen ennakointiraportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä. Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Utarvi 2013. Sähköinen hyvinvointikertomus 2012.

<http://www.utarvi.fi/tiedostot/Hyvinvointi/Hyvinvointikertomus2012.pdf>. Hakupäivä 16.5.2013.

Utarvi 2014. Palvelut. Lapset ja nuoret. Päivähoito. Virikehoito.

http://www.utarvi.fi/sivu/fi/kuntapalvelut/lapset_ja_nuoret/paivahoitoon_hakeminen/. Hakupäivä 17.2.2014.

Vaarama, Marja, Siljander, Eero , Luoma, Minna-Liisa & Meriläinen, Satu 2010. Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 126 – 149.

Viinamäki, L & Saari, E. 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1: Haastattelulomake

Liite 2: Esimerkki analyysistä

Taustatiedot:

Haastateltavan ikä: _____

Sukupuoli: _____

Haastateltavan perheessä asuvien muiden aikuisten ja lasten määrä ja iät:

KYSYMYKSET:

1. Olettakaamme, että on kulunut tästä päivästä vuosi eteenpäin. Elämäntilanteesi ja hyvinvointisi on kaikin puolin hyvä. Kuinka asiat ovat sinun kannaltasi?

Kyseltäessä huomioitavaa:

- huomio tavallisiin ja arkisiin asioihin elämässä
- liikkeelle haastateltavan itse esittämistä ajatuksista, joita voidaan pyytää täydentämään ('kertoisitko lisää...')
- väliytteenvedot (muistiinpanoista tiivistäen, haastateltavan käyttämiä muotoiluja noudattaen, mitään lisäämättä): olenko kuullut oikein, kun kuulin sinun sanovan, että...?

2. Mikä asia on muuttunut tämän hyvin kuluneen vuoden aikana?

Mikä on saanut muutoksen aikaan? Mistä sait tukea tämän hyvin kuluneen vuoden aikana?

Kuinka olet itse toiminut hyvän kehityksen toteuttamiseksi? Entä miten muut ovat toimineet?

Kyseltäessä huomioitavaa:

- huomio hyvinvoinnin osa-alueisiin laajasti, mutta kuunnellen haastateltavaa siten, että jos/kun viittaa johonkin osa-alueeseen, voi häntä avustaa ja pyytää tarkentamaan vastaustaan:
 - terveys
 - materiaallinen hyvinvointi: toimeentulo, asuminen
 - elämän laatu: opiskelu, työ, sosiaaliset suhteet (luomuverkosto), vapaa-aika (miten vietät vapaa-aikaa, harrastukset) palveluiden käyttö (so-te, kulttuuri, liikunta, muut palvelut)
- väliytteenvedot (tiivistäen, mitään lisäämättä): olenko kuullut oikein, kun kuulin teidän sanovan, että...?

3. Onko joitain elämäntilanteeseesi ja hyvinvointiisi liittyviä asioita, jotka olivat jo vuosi sitten parhaimmalla mahdollisella tavalla eikä niiden ole tarvinnutkaan muuttua?
- tämä on tarkistuskysymys edelliseen, jotta paikantuisi vielä erikseen haastatteluajankohtana hyvällä tolalla olevat asiat.
4. Olitko jostain omaan elämäntilanteeseesi ja hyvinvointiisi liittyvästä asiasta huolissasi vuosi sitten? Mihin hyvinvointiisi liittyviin asioihin toivoit muutosta parempaan vuosi sitten?
- haastateltavalle tilaisuus ilmaista nykyhuoli
5. Oletetaan, että olet tämän hyvin kuluneen vuoden aikana saanut hyviä kokemuksia palveluista (sosiaali-, terveys-, työvoima-, kela, liikunta-, kulttuuri-). Millaisia hyviä kokemuksia sinulla on ollut?
- huomio siihen, pääseekö henkilö asiakkaaksi silloin kun kokee tarvitsevänsä palvelua
 - kokeeko henkilö tulleen kuulluksi asioidessaan hyvinvointipalveluissa
 - kokeeko henkilö, että hänen kokonaistilanteensa on ymmärretty
 - saako henkilö neuvontaa ja ohjausta ilman että osaa kysyä oikeita kysymyksiä
 - jäikö henkilölle kokemus, että hän sai tukea vai kokemus palveluorganisaation harjoittamasta kontrollista asiakasta kohtaan
 - onko henkilöllä luottamus siihen, että palveluissa toimitaan hänen parhaakseen
 - onko henkilö saanut osallistua itseään koskevan palvelusuunnitelman laatimiseen
 - onko henkilön lähiverkosto otettu mukaan palvelusuunnitelman laatimiseen ja nähty heidät mahdollisina tuenantajina

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
<p>Ihana koti Lämmin, oma koti</p> <p>Asuntojen kunto ja sopiva vuokrataso Sopivankokoinen asunto Siisti kotiympäristö Talonhoidosta suoriutuminen</p> <p>Asuminen palveluiden lähellä Kesämökin ja rannan merkitys Rauhallisen ympäristön ja luonnon merkitys Mahdollisuus asumiseen syrjäkylällä Kauppa-auton merkitys Pankkipalvelut pysyisivät konttorissa</p>	<p>Kodin merkitys</p> <p>Asumismukavuus</p> <p>Asumisympäristön merkitys</p>	<p>Asumiseen ja ympäristöön liittyvät mahdollisuudet</p>	<p>Hyvän arjen aineksia * mikä vahvistaa vanhempien arjen hyvinvointia</p>
<p>Hyvä terveydentila Selän kunto vie voimia Kivut tuovat pelkoja Painonhallinta kunnossa Ihon kunnon merkitys Riittävän unen merkitys Oma jaksaminen</p> <p>Motivaatio itsehoitoon</p> <p>Hoitohenkilökunnan pysyvyys Hoitohenkilökuntaa riittävästi Terveyskeskuspalveluihin saa aikoja Terveyskeskuksesta saa riittävää oikeaa informaatiota Ammattitaitoinen henkilökunta Terveyspalvelujen saatavuus Kuntoutuksen merkitys Luottamus palveluihin</p>	<p>Terveys ja toimintakyky</p> <p>Itsehoito</p> <p>Toimivien terveystalvelujen merkitys</p>	<p>Terveysteen ja siitä huolehtimiseen liittyvät mahdollisuudet</p>	

Ulkomaan matkat terveys- syistä Sään merkitys terveydelle Kelien liukkaus vaarateki- jänä	Ilmaston merkitys		Hyvän arjen ai- neksia * mikä vahvistaa vanhempien arjen hyvinvointia
Työn pysyvyys Molemmilla on työtä Vuorotyön onnistuminen Kyky tehdä työtä Opiskelu ja valmistuminen Työpaikka lähellä Uusi työ Työn mielekkyys Työn kuormittavuus Ilo työstä Toimeentulon säännölli- syys Toimeentulon riittävyys Taloudellinen tilanne mahdollistajana Kelan palvelut lähellä Kelalta hyvää palvelua ja oikeaa informaatiota Työvoimatoimiston palve- lut lähellä	Työn ja opiskelun mah- dollistuminen Työn sisällön merkitys Toimeentulon merkitys Työhön ja toimeentuloon liittyvien palvelujen si- jainti	Työhön ja toi- meentuloon liitty- vät mahdollisuudet	
Hyvä parisuhde/avioliitto Puolisolla vapaa-aikaa Ex-mieheen hyvät välit Puolison hyväksyntä Puolison hyvinvointi Yhteiset tavoitteet Kumppani isäahmoksi lapselle Puoliso tukisi perheen tar- peita Puolisolta saa kannustus- ta ja käytännön apua Jaettu kasvatustuu lapsista	Puolison merkitys kumppanina Puolison merkitys lasten vanhempana	Parisuhteeseen liit- tyvät mahdollisuu- det	